Не о чем говорить, сам поймет, когда придет время!

ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

Лидия Пархитько

КАК говорить с детьми о СЕКСЕ

18+

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ – это когда мы рассказываем детям ПРО СЕКС?

Моя дочь МАСТУРБИРУЕТ. Это болезнь?

Столько внимания телу уделять СТЫДНО!

Как реагировать, если сын смотрит ПОРНОГРАФИЮ и ему нравится?

МИФ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Главная цель книги – помочь родителям понять, что половое воспитание не является чем-то страшным, стыдным или безнравственным. К нему стоит относиться проще: как к части нашей обычной жизни с ребенком. Мы можем помочь своим детям исследовать не только внешний мир, но и внутренний: понять свое тело, разобраться в своих чувствах и ощущениях – и это очень важно. Лидия Пархитько, популярный блогер-психолог, рассказывает, как бережно и чутко можно реагировать на различные состояния ребенка, как объяснить ему процессы, происходящие с его телом, как выстроить здоровые границы с другими людьми, сформировать правильные поведенческие реакции и дать достойные ориентиры в сфере отношений.

- Лидия Пархитько
  -
  - Предисловие и начало большого путешествия
  - Для кого эта книга
  - Глава 1, в которой мы узнаём, что такое на самом деле половое воспитание, и знакомимся с его основными темами
    -
    - Тема 1. Как устроено тело
    - Тема 2. Как тело реагирует и живет
    - Тема 3. Границы
    - Тема 4. Безопасность
  - Глава 2, при помощи которой мы развеиваем сомнения в необходимости полового воспитания
    -
    - А что, если об этом не говорить?
    - Все эти разговоры не навредят?
    - Разве ребенок сам все не поймет?
    - Но у меня нет времени на все это!
  - Глава 3, в которой учимся говорить с ребенком правильно
    -
    - Правило 1. Ориентируемся на ребенка
    - Правило 2. Пребываем в спокойствии
    - Правило 3. Не даем оценок
    - Правило 4. Остаемся честными и отказываемся от абстракций
    - Правило 5. Помним о важности чувств

        - Правило 6. Доверяем себе и своему разуму
    - Глава 4, в которой понимаем, что каждому возрасту – свои разговоры, а начинать их нужно как можно раньше
        -
        - 1-й год жизни: Любовь и внимание
        - 2–3 года: Исследуем тело
        - 4–6 лет: Берем книжку по анатомии
        - 6–9 лет: Рассказываем о сексе, зачатии, рождении
    - Глава 5, в которой мы помогаем ребенку осознать свои границы и правильно их защищать
        -
        - Отношения со сверстниками и сексуализированные игры
        - Как вести себя, если кажется, что границы ребенка были нарушены
        - Правила телесной безопасности
    - Глава 6, в которой мы произносим слово «мастурбация» и перестаем ее бояться
        -
        - Что такое «мастурбация» и зачем мы сделали из нее табу
        - Как правильно реагировать на детскую мастурбацию
        - Как отличить нормальную мастурбацию от навязчивой
    - Глава 7, в которой мы бесстрашно выходим в интернет и противостоим порнографии
        -
        - Основа информационной безопасности ребенка – это…
        - Когда и как рассказать о порнографии
    - Окончание путешествия, после которого все только начинается
    - Терминологический словарик
    - Над книгой работали
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6

○ 7
○ 8

Лидия Пархитько
Как говорить с детьми о сексе

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Л. Пархитько, текст, 2022
© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Предисловие и начало большого путешествия

Знаю, читать *такое* многим неловко. Слово «половое» будто бы добавляет оттенок чего-то стыдного, а то и вовсе запретного. Но если вы все-таки решились открыть эту книгу, значит, пришло время рассказать вашему ребенку о его теле.

У любого родителя есть миллион вопросов о воспитании. И если с возрастными кризисами, истериками, грудным вскармливанием или приучением к горшку мы справляемся, то с половым воспитанием возникают трудности. И основная – собственное стеснение. Когда мне пишут что-то вроде:

– я понимаю: чтобы набрать это сообщение, человек преодолел глубочайший страх и стыд.

Неловкость передавалась из поколения в поколение, обрастая мифами и бытовыми легендами. Нам сложно делать, говорить, думать – все и обо всем, что хоть как-то связано с сексом. Стоит лишь косвенно, хоть по краешку – названием или ощущением – приблизиться к этой теме, как нас опутывают суровые внутренние установки. «Извратишь, избалуешь, вырастишь маньяка, проститутку, принесет в подоле, люди будут пальцем показывать, стыдоба какая» – знакомые фразы? Кажется, они предостерегают от опасности, но одновременно железным занавесом отсекают огромную сферу жизни. А в контексте отношений родителя и ребенка это значит одно: мы лишаем детей поддержки. Ребенок остается наедине с тем, с чем не может справиться.

Страшное заблуждение. Особенно когда мы понимаем, что *сегодня* «сам» – это даже не во дворе с друзьями, а в интернете,

где зашкаливает количество откровенного и искаженного контента и нечистоплотных людей.

РАССКАЗАТЬ ВОВРЕМЯ – ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ СТРАШНОГО И ТРАВМИРУЮЩЕГО. ПОТОМУ Я СТАВЛЮ БОЛЬШУЮ ЦЕЛЬ – НАУЧИТЬСЯ НАМ, САМИМ РОДИТЕЛЯМ, ГОВОРИТЬ О СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ БЕЗ ТРУДА И ВРЕДА, А ПОТОМ НАУЧИТЬ ЭТОМУ СВОИХ ДЕТЕЙ.

Рассматривайте эту книгу как большое путешествие за новым знанием и видением, которые дадут ключи к настоящей близости с ребенком, к его доверию и безопасности. Но тема горячая, поэтому во время чтения вы можете столкнуться с разными своими реакциями – от «точно, и у меня так было!» до «что за бред?». Я помогу разобраться, подскажу конкретные слова и действия, но и взамен попрошу немало:

Пожалуйста, будьте открыты и бережны.

Многое, что сперва кажется сложным или абсурдным, просто требует времени – привыкнуть, переварить. Не забывайте и о суровых внутренних установках – возможно, это именно они ругаются. Будьте к себе внимательны. Что-то захочется обсудить с подругой или другом, где-то понадобится помощь партнера или партнерши, а порой нужно будет просто побыть наедине с собой и своими воспоминаниями.

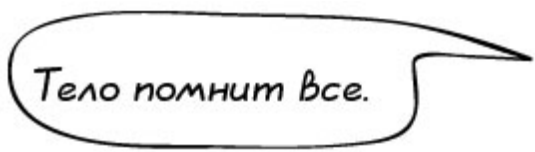
Все мы когда-то были детьми.

Для кого эта книга

Для тех, кого слово «секс» пугает и заставляет каменеть

К сожалению, около половины читателей пережили нарушение границ или откровенное насилие. Рассказать об этом, а тем более попросить помощи казалось невозможным. Скорее всего, вы далеко спрятали воспоминания о том, кто залез вам в трусы или предложил странную, пугающую игру. Не так важно, кто это был – друг, брат, дядя, близкий или совершенно незнакомый. Важно только то, *что* он сделал с вами и вашим телом.

Вы постарались забыть и, возможно, так никому и не открылись. Может казаться, что те события давным-давно стерлись, но вы реагируете каждый раз, когда слышите хоть что-то на эту тему.



Смесь стыда, вины, отвращения, страха, тревоги, возбуждения… Этот коктейль, о котором еще поговорим, – непереносимые переживания для ребенка.

Поэтому вам особенно сложно говорить о половом воспитании: мешают страх и каменеющее тело. Но вы же и лучше других понимаете необходимость этих бесед: будь они в вашем детстве, многое могло бы сложиться иначе.

Мы будем учиться мягко и осторожно. Помните: теперь вы – лучший родитель для своих детей, и именно вы защитите их, вовремя рассказав о половом воспитании.

Для тех, кому стыдно во время откровенных разговоров

Как же вы не одиноки! Тема секса и вообще телесности так табуирована, что даже фраза «сходить в туалет» вызывает бурю стыда.

Все дети исследовали свое тело – и вы не исключение. Мы рассматривали свои половые органы, нюхали себя в разных

местах (под мышками уж точно), лизали, трогали, кривлялись у зеркала, показывали язык (умеете сворачивать трубочкой?), сосали пальцы (некоторые – даже на ногах)… Да чего только не делали! Вспоминать смешно и трогательно – только почему-то мучительно стыдно.

Чем строже были родители, чем больше стеснялись полового воспитания, тем стыдливее сейчас мы. А может, они были правы, равновелико ругая нас за обмоченную простынь и руку в трусах, за ковыряние в носу и пуканье на людях? Может, и нам нужно со своими детьми поступать так же?

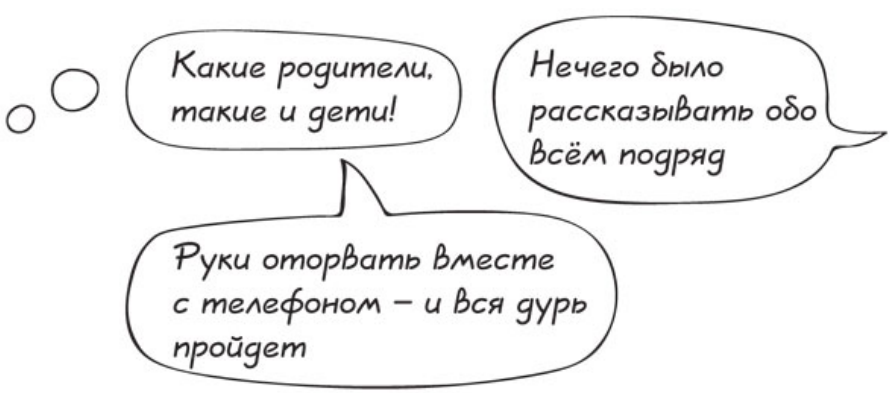
Но попробуйте вспомнить, *каково* вам было, когда родители сгорали от стыда и гнева или уходили в холодный игнор, застукав вас за чем-нибудь откровенно телесным. Попробуйте вспомнить – и дайте мне шанс снять с этой темы тяжесть запретности.

Мы вместе разберемся, чем отличаются правила поведения, доступные сознанию ребенка, от грозных табу, внушающих вину и мешающих гармоничному развитию.

Для тех, кому это кажется новомодным и лишним

Спасибо, что взяли эту книгу. С желанием поспорить или опровергнуть, но вы готовы к диалогу, а это внушает уважение.

Сексуализированность[1] современного общества очень пугает! Вы знали, что дети впервые сталкиваются с порнографией уже в младшей школе? Хочется сразу подумать:


Какие родители, такие и дети!
Нечего было рассказывать обо всём подряд
Руки оторвать вместе с телефоном – и вся дурь пройдет

Но в таких реакциях не много смысла, и проблемы они не решают.

Телевидение, соцсети и окружение нашептали детям незнакомые слова, поманили не всегда здоровыми идеалами,

пробудили интерес к тем темам, разобраться в которых ребенок – в силу возраста – пока не может. Наша задача – разрушить это нежелательное влияние. То есть дать ласковые и правильные ответы на детские вопросы раньше, чем это сделают интернет или одноклассники. Успокоить внутреннюю тревогу и переживания *до того*, как они спровоцируют небезопасное поведение. Наша задача – защитить ребенка от всего, что связано с неправильным половым воспитанием и нарушением границ.

Сегодня молчаливое презрение к телесности и фантазия в стиле «мой ребенок точно ничего такого не знает и не делает» – это избегание реальности и нарушение правил безопасности.

Для пап

Простите, что чаще обращаюсь к женщинам! Это не потому, что считаю пап менее значимыми: просто обычно мамы охотнее читают такую литературу да и в целом больше интересуются психологией. Так что, папы, эта книга, конечно же, и для вас тоже.

ЗДОРОВО (УДАРЕНИЕ ПОСТАВЬТЕ НА СВОЙ ВКУС), КОГДА ОБА РОДИТЕЛЯ ОДИНАКОВО МОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ЛЮБЫХ ВОПРОСАХ.

Однако часто этому мешают два мифа, сложившие вокруг полового воспитания. **Миф первый:** *об этом* должна разговаривать только мама, поскольку она якобы тактичнее и сильнее связана с ребенком. **Миф второй:** *об этом* с дочкой должна говорить только мама, с сыном – только папа, а остальные варианты негативно влияют на психику ребенка и вообще нарушают его границы.

Но все написанное здесь абсолютно одинаково пригодится и папе, и маме. У каждого – свои сильные стороны: кто-то спокойнее и веселее говорит на сложные темы, а кто-то нежнее и мягче обнимает; у каждого свой запас знаний и потолок терпения – и от разделения на мальчиков и девочек это не зависит.

Для дедушек и бабушек

Вы самые сложные мои читатели – и самые смелые! Молодые воспитывают детей в совершенно других обстоятельствах – с

роботами-пылесосами и открытой информацией обо всем.

У вас же условия были сложнее, но даже тогда вы находили возможность отдавать детям все лучшее. Понятно, что зачастую было не до тонкостей воспитания, а на откровенные разговоры и внимание к телесным процессам ребенка чаще всего не хватало времени и сил.

Мы используем новые возможности, чтобы делать наших детей счастливыми, добрыми, уверенными в себе, умеющими строить глубокие и доверительные отношения. То, что было актуальным еще 30 лет назад, сегодня уже не всегда правильно – мир стремительно меняется, дарит новые знания, и это прекрасно.

Они только на первый взгляд пугают и кажутся неверными. Но за ними стоит не просто чье-то мнение, а накопленный и переработанный опыт психологов и специалистов по детскому развитию со всего мира.

Нам нужна ваша поддержка. Мы не все делаем правильно, но нам важно совершать *свои* ошибки, пробовать *свои* методы и жить *в своем* мире. Попробуйте нас понять и довериться нашему опыту, как когда-то мы доверились вашему.

Для семей, которые отличаются

Семьи бывают разные, и я хочу поддержать каждого, кто интересуется половым воспитанием детей.

Может быть так, что мама воспитывает ребенка одна. Или в семье есть дети от прошлых браков или приемные. Многие живут вместе с бабушками, дедушками или другими родственниками. Мама и папа могут быть разной национальности или с большой разницей в возрасте. Возможно, кого-то из партнеров в семье вообще нет и не было: современное общество и медицина предлагают методики ЭКО, суррогатного материнства и другие.

В моей практике встречаются и гомосексуальные пары родителей. В этом случае я могу сказать точно лишь одно: это сложно. Каждый раз мы тщательно обсуждаем, как выстроить воспитание, чтобы на ребенка в этом союзе и на самих родителей

не ложилась непосильно высокая психологическая нагрузка.

Важно понимать: человек это не выбирает. Это не баловство, не пропаганда. Есть множество факторов, и в первую очередь – врожденных, которые влияют на сексуальную ориентацию. И если кто-то решил строить семью и воспитывать детей с человеком своего пола, поверьте: все серьезно. Эти люди очень хорошо понимают все сложности, с которыми придется столкнуться, и часто сами предпочитают держать руку на пульсе психологического благополучия своей семьи, считая это обязательным условием воспитания детей в однополом союзе.

Итак, все семьи – разные, и каждая прекрасна по-своему. Поэтому нам очень повезло, что многие правила воспитания универсальны. Так что если ваша семья отличается от классической – смело читайте эту книгу.

Однако я неслучайно часто использую традиционные примеры про маму и папу. Даже если вы кого-то из них никогда не видели, они у вас точно есть. Образ родителей – даже при их физическом отсутствии – навсегда вшит в сознание. Поэтому, читая, многое вы будете примерять на себя.

В семьях, отличающихся от классической модели, ребенок тоже нуждается в таких внутренних образах мужчины и женщины. Впитывая их, он вырастит свою собственную, органичную ему по пропорциям маскулинность и феминность. Да, и «мужские», и «женские» качества есть у каждого. Если для цельного образа того или иного гендера не хватает звеньев, ребенок будет собирать их среди родственников, друзей, в медиапространстве, культуре. Как помочь ему сделать это правильно – отдельная большая тема, но в этой книге она не рассматривается.

Для родителей подростков

С 10–11 лет ребенок нуждается в очень подробной информации по всем темам полового созревания: гигиены, анатомии, методов контрацепции, межполового общения, сексуальной грамотности, заболеваний, передающихся половым путем, и по многим-многим другим.

Здесь вы такой информации не найдете. Я заканчиваю свой рассказ на младшем школьном возрасте, поскольку литературы о подростках достаточно. Сейчас доступны качественные, бережные, грамотные книги, которые вы прочитаете вместе с ребенком или которые он изучит сам. В самом конце есть примерный список такой литературы.

МОЯ ЖЕ ЦЕЛЬ – РАССКАЗАТЬ О ВАЖНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЕНКОМ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ.

А он актуален для любого возраста. Книга научит говорить с ребенком, и на полученную базу вы легко надстроите информацию, нужную подростку.

Но если вы еще никогда не говорили с ним о половых вопросах или делали это очень сдержанно, двигайтесь постепенно, не старайтесь вложить ему в голову сразу все. Например, для первого общения со своим десятилеткой воспользуйтесь рекомендациями из главки для пятилетних, а после усвоения двигайтесь к следующей. И только потом переходите к актуальному возрасту.

Для воспитателей и учителей

На вас лежат большие ограничения и еще бо́льшая ответственность. Закон «О защите детей от информации…» запрещает демонстрировать и описывать действия сексуального характера детям до 16 лет. Это значит, что о самом откровенном разговаривать с детьми могут только родители. Но вся моя книга о том, что половое воспитание не только про секс. Темы границ, общения мальчиков и девочек, стеснения и неуверенности, отношения к своему телу – это то, что требует внимания в любой детской группе.

Не проходите мимо!

Прислушайтесь к ребенку, будьте чутки к его потребностям. Успокоить чувства, объяснить непонятные ситуации прямо здесь и сейчас вы сможете благодаря этой книге. Но все же мама и папа – основные фигуры. И миссия любого, кто работает с детьми, – соединить их с родителями, помочь семье лучше понять своего ребенка.

Я уверена, в сложных ситуациях родители будут благодарны за ваше спокойствие и уверенность. Воспитатель, который может назвать своими именами то, что происходит между детьми, поддержать взрослых и дать простые рекомендации, выгодно отличается от воспитателя, который, краснея, бледнея и мямля, сообщает: «Ваша Маша трогала себя *там* и мешала другим на тихом часе».

ОДИН ХОРОШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ – ГОВОРЮ СО ВСЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ – МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНИ СОТНИ ДЕТЕЙ К ЛУЧШЕМУ.

Глава 1, в которой мы узнаём, что такое на самом деле половое воспитание, и знакомимся с его основными темами

Нет, это заблуждение. Причем только *одно из многих*, связанных с половым воспитанием. Для нас – специалистов, заинтересованных в гармоничном развитии детей, половое, или сексуальное, воспитание и просвещение имеют более широкое значение. Давайте же познакомимся с темами, которые на самом деле поднимаются, когда мы говорим о половом воспитании.

Тема 1. Как устроено тело

Мы легко рассуждаем о боли или усталости, о том, где что чешется, трет или давит, а стоит лишь прикоснуться к интимным темам, и – о ужас и кошмар! – теряем дар речи. Но у ребенка от этого пучиться, пукаться, пахнуть, набухать, возбуждаться, вставать, вытекать меньше не станет. И каждый этот процесс он должен хорошо понимать.

Женщина, много чего повидавшая

Что за глупости! На тело столько внимания обращать стыдно. Только отречение от телесности ведет человека к чистым мыслям.

Дорогие читатели, это – Женщина, много чего повидавшая. Она моложава, энергична и, как говорится, занимает активную общественную позицию. Мы встретились в поликлинике. Пока ее семилетний внук, сидя на диванчике, образцово-показательно читал книжку с картинками, наша героиня уже отчитывала мамочку, вжавшуюся в расписанную нежными березками стену. «И зачем вы так разбаловали ребенка?! Ни в коем случае не потакайте, вы совсем не умеете показывать свой авторитет!» – возмущенно встряхивала кудряшками Женщина, много чего повидавшая.

Причиной сцены стала, как вы уже поняли, дочь молодой мамочки, которая настолько не хотела сдавать кровь из пальца, что вопила и рыдала на весь коридор.

Женщина, много чего повидавшая

Вы лучше расскажите, зачем детей всяким глупостям учите. Где ж это видано – о таких неприличностях разговаривать с малышами?

Автор

Я обязательно расскажу, но для начала нужно немного разобраться в теории детского развития.

Психика ребенка наполнена множеством ощущений. Собственные телесные реакции, эмоциональное состояние, сигналы сенсорной системы, восприятие окружающей информации – все сливается, требует обработки. Но ребенок не в состоянии самостоятельно разделить эту смесь на компоненты, а потом проанализировать и осознать каждый. Для этого нужна

мама. Она становится защитным экраном, переводчиком и проводником в одном лице.

Представьте себя в каком-нибудь южном порту начала XX века. Суда гудят, чайки орут, повозки грохочут, солнце жарит, матросы и грузчики матерятся… А вы стоите в одиночестве и не знаете, куда идти и что делать. И чем дольше стоите, тем сильнее толкают и пихают. Что в такой момент жизненно необходимо?

Правильно! Чтобы кто-то большой и сильный бережно взял за руку и повел за собой. Успокоил, объяснил, разложил по полочкам и задал нужное направление.

Женщина, много чего повидавшая
И при чем тут пукать и пахнуть?

Тема 2. Как тело реагирует и живет

Телесные реакции – основа ощущений. Мы, взрослые, об этом уже не задумываемся, а вот ребенок только познает себя, и телесные переживания занимают больший объем его психики. Будто потерявшийся в южном порту, ребенок не понимает, что с ним происходит: информация обрушивается буквально отовсюду, и нужен взрослый, который все объяснит.

В младенчестве особенно сложно. Температура, свет, звуки, прикосновения, весь спектр ощущений – слишком много всего для одного маленького человека, который до этого девять месяцев беззаботно плавал в более или менее постоянной среде. Дальше – больше: заболел животик, начали резаться зубки, прогулки, переодевания… Новым телесным ощущениям нет конца!

Но мама рядом и помогает осознать, что бояться не стоит:

Все хорошо, малыш. А что плохо – скоро закончится, потому что я с тобой

И страх отступает, а боль утихает. Мама общается с ребенком словами, жестами, мимикой, взглядом, настроением. Она, словно зеркало, отражает малыша, и он видит себя в ней, через нее понимает себя, и так каждое его ощущение получает смысл.

Позже ребенок овладевает физиологическими процессами, начинает контролировать тело, оценивать действия. Теперь просто отражения мало – нужна информация. Ребенок осознал, что имеет собственные – отдельные от маминых – тело и психику, и с этим наступает эпоха активных требований и упертого поведения. Он пытается понять правила культуры и что ждет от него общество, различает мальчиков и девочек, учится вести себя, управлять желаниями. Взрослеет, дружит, дерется, подглядывает, по-детски влюбляется.

И все это – как в южном порту: под грохот и крики, в окружении всего незнакомого. Без твердой и уверенной руки – потеряешься.

ИМЕННО ПОЭТОМУ РОДИТЕЛИ С МЛАДЕНЧЕСТВА ДОЛЖНЫ ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ОСОЗНАВАТЬ ВСЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ С ЕГО ТЕЛОМ, НЕ РАЗДЕЛЯЯ ИХ НА ПРИЛИЧНЫЕ И НЕПРИЛИЧНЫЕ. ПОТОМУ ЧТО НИЧЕГО

НЕПРИЛИЧНОГО В ТЕЛЕ НЕТ.

Тема 3. Границы

Но просто информации о строении тела недостаточно. Установкой и защитой границ ребенка мы тоже занимаемся с самого его рождения.

На мой взгляд, сегодня значение слова «границы» замылилось, потускнело, а само их упоминание стало использоваться для нападения или защиты в большей степени, чем для понимания себя. Фраза «Это нарушает мои границы» стала равнозначна вопросу «Ну и че?», о который, согласно интернет-мему, разбиваются все аргументы.

ТОЛЬКО ВОТ В ГЛУБОКИХ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ АРГУМЕНТЫ ДРУГОГО НЕ ХОЧЕТСЯ РАЗБИВАТЬ. ГРАНИЦЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ. ИХ ЗАДАЧА – ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА, НЕ ПРИЧИНЯЯ БОЛИ

Молодая и слегка испуганная мамочка

Я очень боюсь нарушить границы своего ребенка! Говорят, это нанесет психологическую травму?

Любое грубое нарушение границ – это насилие. Оно может быть сексуальным, физическим, эмоциональным и оставит глубокий негативный след в психике ребенка.

Но при обычном взаимодействии наши границы – это не что-то хрупкое и тонкое, что нужно постоянно защищать. Это всего лишь условная линия между кем-то и кем-то. Между мамой и ребенком, например. Часто бывает, что мама, оберегая границы ребенка, нарушает свои – *и тем самым учит его нарушать границы.*

Женщина, много чего повидавшая

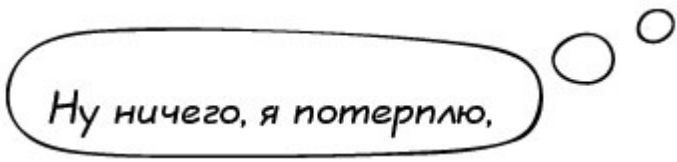
И снова глупости. Я для своих детей делала все, себя не жалея. Отдавалась полностью. Жизнь положила. И что? Теперь оказывается, так было нельзя, потому что нарушало чьи-то там границы?

Конечно, порой нам приходится жертвовать, и это героический подвиг каждого родителя. Просто *сегодня* эти подвиги уже не всегда необходимы. Мало кто из нас помнит и даже может представить, как было *тогда* – без еды, без помощи, без мужа, без работы и денег, в разваливающейся стране, с

ребенком на руках или даже двумя.

В условиях же мирной современной жизни лучше бы не сталкивать детей с чувством, что на них положены родительские жизни. Это чрезмерные вина и ответственность – а в лишних объемах они убивают любовь.

Даже в обычных бытовых ситуациях, когда мама думает:



– она нарушает границы – и не только свои.

Чем старше ребенок, тем внимательнее должны мы следить, чтобы сдвиги границ – в любую сторону – не были неоправданными.

Молодая и слегка испуганная мамочка

Ой как интересна-а-а… Хотя кажется, что все это очень далеко от полового воспитания.

Не так уж и далеко! Взаимодействие мамы и ребенка неотделимо от телесного контакта, а телесное развитие малыша неотделимо от эмоционального.

Мы обнимаем, переодеваем, трогаем своих детей. Нас дергают, бьют, кусают, целуют. Мы решаем, ходить ли голышом, спать вместе или раздельно, заходить ли без спроса в комнату. И каждый раз делаем выбор: отталкивать, терпеть или грамотно обозначить границы.

Наше общение с ребенком закладывает основу его взаимодействия с другими: тактильного, эмоционального, сексуального. Любое общение должно строиться по правилу: любовь – это не «когда хорошим людям плохо», а когда всем одинаково хорошо. Граница – «линия между» – должна быть одинаково заметна и понятна каждому участнику контакта.

Тема 4. Безопасность

Одна из главных задач полового воспитания – снизить риски. Некоторым кажется, что

Другие же, напротив, испытывают поразительный диапазон страхов – от «как гулять, если ребенка обязательно украдут и изнасилуют в ближайших кустах» до «в саду дочку разглядывал мальчик – это ужас и психологическая травма!». Воспитатели или тренеры-мужчины, игры в туалетах в детском саду, подглядывание друг другу в трусы – все это вызывает серьезные опасения. Понимаю, это и вправду очень страшно.

Но страх множится незнанием.

Мы живем в удивительном мире. Имея пугающую статистику по ВИЧ-инфекции, ранним беременностям и насилию, мы боимся признать у своего ребенка наличие половых органов и ощущений, связанных с ними. Большинство шуток в медиапространстве связаны с сексом, мочеполовой или пищеварительной системами, но при этом мы не знаем, как работает наше собственное тело, и стесняемся объяснить это детям.

Женщина, много чего повидавшая

Но мы же из лучших побуждений замалчиваем! Ведь если говорить об этом, то можно спровоцировать?

Благие намерения в сочетании с собственными страхами становятся прекрасной почвой для воплощения в жизнь всех наших кошмаров. Знаете историю про печеньку?

Она стала притчей, утверждающей острую необходимость полового просвещения. Все произошло в Канаде, а по другой версии – в США, и это доказывает, что дети *по всему миру* нуждаются в одинаковой защите и в одинаковых знаниях.

Пятилетняя девочка называла свою вульву «печенька»[2]. Так научила ее мама. И однажды ребенок подошел к учительнице и

сказал ей на ушко: «Папа ест мою печеньку». Учительница, конечно, не смогла понять шифр. Она пожала плечами, подумав, что воспитанница жадничает попусту, и сказала:

Чудовищно? Не-вы-но-си-мо.

Насилие продолжалось еще несколько лет. А могло быть остановлено, знай девочка правильные слова. Более того – его бы вообще не случилось, если бы мама не краснела от тем полового воспитания и смогла бы выучить с ребенком правильные названия половых органов, рассказала бы о границах и безопасности заранее.

Если притча о печеньке вас не убедила и вам по-прежнему кажется, что *все это* происходит где-то там и с какими-то другими людьми, то вот несколько реальных историй из жизни тех женщин, с которыми я работаю.

> Я не могла рассказать, что ко мне пристает брат. Я еще не ходила в школу, очень боялась родителей и думала, что они нас убьют или будет что-то другое непоправимое. Было ужасно стыдно, и я была бессильна что-то изменить. Но однажды меня стошнило на прогулке, потому что брат заставлял делать с ним это, и мне так захотелось пожаловаться маме!
>
> Мы пришли домой, и я сказала, что меня стошнило, потому что съела невкусный леденец. О назывании половых органов и речи идти не могло – мы никогда об этом не говорили. Помню ту минуту, как сейчас: мама сделала озабоченное лицо и взволнованно предложила больше не есть сладкого.
>
> Мне кажется, я до сих пор храню частичку ее волнения. Хотя бы немного, но она разделила мои страдания, хоть никогда так и не узнала о том, что происходило на самом деле.

Вы знаете, пока писала это – искусала губы. Очень нервничаю. Так странно видеть эту историю написанной.

Девочку стошнило, потому что брат заставлял заниматься с ним оральным сексом. Рассказать об этом она смогла только в

максимально завуалированной форме. И это никак не изменило ситуацию.

Если вы думаете, что такой ужас происходит только в неблагополучных семьях, то, к сожалению, ошибаетесь. В этом доме, как и во многих, никогда не поднимались темы полового воспитания. Девочка просто не знала нужных слов, чтобы прямо сказать:

Мама, брат сделал мне плохо, он нарушил правило нижнего белья, заставил облизывать свой пенис, и меня стошнило.

От фразы волосы на голове шевелятся? Есть такое. Но это всего лишь правильные слова, которые могли бы уберечь эту девочку (и сотню других!) от длящегося насилия и психологической травмы, очень серьезно влияющей на все сферы жизни.

ТРАВМА НЕ ТОЛЬКО В ТОМ, ЧТО БРАТ ЗАСТАВЛЯЛ ДЕЛАТЬ УЖАСНЫЕ ВЕЩИ. А В ТОМ ЕЩЕ, ЧТО РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ МАМЕ – САМОМУ БЛИЗКОМУ И ДОРОГОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ЗАЩИЩАЕТ И ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ СО ВСЕМИ СЛОЖНОСТЯМИ, ОКАЗАЛОСЬ НЕВОЗМОЖНЫМ.

Ко мне приставал двоюродный дядя. Он запугивал, что выдаст родителям мои секреты. До сих пор думаю: а какие секреты он имел в виду? Но я верила: он был подростком, а я – шестилетней девочкой.

Родители никогда не рассказывали, что со мной происходит на уровне тела, а он говорил обо всем – и как у женщин бывает кровь, и как рождается ребенок, и что такое секс. Было очень интересно, но ужасно стыдно.

Только спустя много лет я стала понимать, какой бред он нес. Если бы я тогда могла поговорить с мамой! Но она кричала, даже когда я просто поправляла трусы. Мне и в голову не могло прийти обратиться к ней за помощью.

Со своими сексуальными переживаниями ребенок сталкивается регулярно. Он испытывает возбуждение, приятные или неприятные ощущения в области гениталий, ему приходят в голову разные (и порой весьма причудливые) фантазии. Только

представьте, как перегревается процессор маленькой головы! И как хотелось бы все это отдать маме или папе. Чтобы они объяснили, успокоили и положили отданное обратно в шестилетнюю голову, но уже расставляя все по местам, ненужное – выбрасывая, а необходимое – добавляя.

Я бы хотела привести конкретные цифры, но официальные опросы не могут быть достоверными: женщины редко говорят о своем страшном опыте. Но в целом разброс, который мне встречался, такой: от 1 из 30 до 1 из 6 девушек в период взросления сталкивались с сексуальными домогательствами.

РАЗГОВОРЫ НА ИНТИМНЫЕ ТЕМЫ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТАБУИРОВАНЫ ИЛИ МАРКИРОВАНЫ КАК НЕПРАВИЛЬНЫЕ, СТЫДНЫЕ. ЕСЛИ РЕБЕНОК ХОЧЕТ ЧТО-ТО УЗНАТЬ ИЛИ СПРОСИТЬ – БУДЬТЕ ВСЕГДА ДОСТУПНЫ, ОТКРЫТЫ, СПОКОЙНЫ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫ. ТОГДА В ЛЮБОЙ НЕПОНЯТНОЙ ИЛИ ДАЖЕ ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ ОН ПРИДЕТ ИМЕННО К ВАМ И РАССКАЖЕТ ОБО ВСЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА ОДИН НА ОДИН С ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, ПОЗВОЛЯЯ ВОЗМОЖНОМУ НАСИЛИЮ БЫТЬ В ЕГО ЖИЗНИ И – К СОЖАЛЕНИЮ – ЛОМАТЬ ЕЕ.

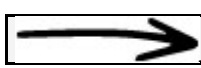
В своем инстаграм-блоге о детско-родительских отношениях @mamam.tut я пригласила к опросу на эту тему обычных женщин, в основном молодых матерей. Поучаствовало 1799 человек.

Из них 604 (34 %) сообщили, что в детстве с ними играли в «странные» игры, трогали, откровенно нарушали границы – и, как правило, дяди, отчимы или старшие братья.

170 (10 %) признались, что стали жертвами сексуального насилия.

С нарушением границ не столкнулось чуть больше половины опрошенных женщин – 57 %. А это значит, что двух из пяти девочек в детстве касались чужие, грубые, взрослые руки.

Это очень много.



Еще раз пробежимся по самому главному

1. Информация о теле должна включать:

• правильные названия всех органов – от глаза до пениса;

• объяснение любых процессов, происходящих в организме, – от дыхания до эрекции;

• формирование ожиданий на будущее – рассказ о том, что будет дальше: станут малы ботинки; в саду придется ходить со всеми в один туалет; в подростковом возрасте наступят поллюции / начнутся месячные.

2. Все, что происходит с телом, не может быть неприличным, потому что естественно.

3. Границы – это условная линия между кем-то и кем-то. Она должна быть четко обозначена, заметна и понятна всем участникам взаимодействия. Чем старше ребенок, тем внимательнее нужно быть к его границам. Грубое нарушение границ – это насилие.

4. Любой ребенок из любой семьи может подвергнуться насилию, в том числе со стороны членов семьи. Но ему нельзя будет помочь, если он не может сообщить о происходящем. Поэтому дети должны знать названия половых органов и основные правила безопасности, чтобы суметь однозначно и прозрачно рассказать об их нарушении.

5. Замалчивание тем полового воспитания может привести к трагедии. А если информацию давать вовремя и правильно, то это снижает риски насилия, раннего и неграмотного начала половой жизни, а также уменьшает количество ранних беременностей и болезней, передающихся половым путем.

Глава 2, при помощи которой мы развеиваем сомнения в необходимости полового воспитания

В этой главе я постаралась ответить на самые частые вопросы, которые задают те, кто впервые начал думать о сексуальном просвещении своих детей. Мы колеблемся, и это нормально: половое воспитание как внятная структура появилось недавно, и о нем еще ходит много разных слухов и домыслов. К тому же сложно не помнить, что нас-то воспитывали без него – и вот, выросли же нормальными людьми. Но прислушайтесь к себе и будьте честными: а вы никогда не думали, что в детстве вам чего-то недорассказали, недопояснили или даже немного травмировали – отругав или запретив там, где хотелось общения и поддержки?

Сомнений много. И в них мы все становимся Молодой и слегка испуганной мамочкой, которую одновременно и тянет к правильным действиям, и вкапывает в землю от страха преступить через сложившиеся представления. Давайте попробуем проговорить все «Но…» и набраться смелости для первого шага. Спрашивайте!

Молодая и слегка испуганная мамочка

А можно я, да?.. А что будет с ребенком, если не рассказывать об этом вот всем?

А что, если об этом не говорить?

Давайте подумаем вместе. Вот вы потерялись в южном порту. Все видите и испытываете впервые – и ничего не понимаете. А вокруг грохочет, обступает, давит. Что бы вы почувствовали, даже будучи в своем сегодняшнем взрослом состоянии?

Тревогу и страх. И они будут нарастать, пока кто-то не спасет. А если добрых людей поблизости не окажется, то одиночество и бессилие довольно скоро сменятся отстраненностью. Станет все равно, вы утратите надежду и даже желание разобраться и выплутать. Пойдете на рынок, стащите апельсин, чтобы хоть что-то съесть, или прибьетесь к любой компании, готовой приютить, – даже если это будут беглые каторжники.

Вот так и ребенок, лишенный информации, сталкивается с тревогой, страхом, одиночеством, бессилием. Он ощущает, что его бросили наедине с незнакомыми пугающими реалиями – и никто не спешит на помощь. Так нарушается базовое доверие к миру. Более того, ребенок не знает, как относиться к процессам в своем теле и к самому себе, – а это серьезный удар по самовосприятию и самооценке.

Бывает и так, что это вы, родители, согласны с необходимостью полового просвещения и готовы к нему, а вот бабушки и дедушки (или другие близкие родственники, влияющие на политику воспитания) категорически против любых подобных разговоров.

Женщина, много чего повидавшая
О, как я их понимаю!

Молодая и слегка испуганная мамочка
А как же быть?

Мы стараемся объяснить старшему поколению свои мысли и соображения. Спокойно (и, скорее всего, неоднократно) поговорите об этом, дайте что-то почитать. Но бабушки и дедушки могут совсем ничего не хотеть об этом слышать. Ничего страшного: ребенку будет достаточно *вашего* отношения и *ваших* объяснений.

Если же родственники будут делать что-то неправильное, ребенку всегда можно объяснить их поступки:

Бабушка сейчас имела в виду то-то и то-то. Конечно, она не сделает ничего плохого, она переживает за тебя, поэтому и говорит такое. Она придерживается других взглядов и имеет на это право. Она пожилой человек, ей может быть трудно принимать новое и меняться.

Если же будет происходить что-то совсем плохое и угрожающее – нарушение границ, запугивание и прочее, придется вмешаться:

Бабушка не права. Она очень хорошая и любит тебя, но сейчас ошибается. Взрослые тоже могут заблуждаться и делать глупости.

Все эти разговоры не навредят?

Женщина, много чего повидавшая

Ладно. Про тело, может, действительно стоит рассказать, но вы же, психологи новомодные, на этом не остановитесь. Наговорите еще много чего, чует мое сердце! И родителей подучите этим своим неприличным словечкам. А я не хочу, чтобы внук вырос испорченным и развратным. Распущенность эта до добра не доведет.

Нашей много чего повидавшей героиней движут благие мотивы заботы. Но, к сожалению, она немного заблуждается сразу в двух моментах. Позволю себе поправить.

Женщина, много чего повидавшая

(*беззлобно ворчит*).

Ладно уж, давайте. Послушаем.

Во-первых, половое воспитание – это не распущенность, а планомерное и соответствующее возрасту объяснение разницы между естественным и неприличным. Мы обязательно передаем ребенку знание о нормах поведения – мягко, постепенно, своевременно.

Во-вторых, неприличные слова – это мат, брань, грубое и по-иному экспрессивное просторечие или негативно окрашенная лексика. Их можем услышать от хулиганистых ровесников, случайных взрослых, увидеть на стене или в соцсетях.

Слова же, которые используем при разговоре на темы полового воспитания, – самые обычные. Это всего лишь правильные анатомические названия:

вульва, влагалище, пенис, мошонка, крайняя плоть.

Вот есть знакомая всем часть тела – рука. Когда мы говорим что-то вроде «А ну, убрал грабли!», то вместо обычного «рука» используем вульгаризм – грубый синоним. И вот это – неприлично.

Анатомическое же название руки – «рука» – не кажется нам слишком откровенным, и мы не пытаемся завуалировать его в «веточку», «подъемный краник» или «хваталочку». Было бы странно, правда? Но почему-то мы упорно превращаем несчастную «вульву» в «цветочек», «пирожок» и другие странные

предметы, не имеющие отношения к строению тела.

Так что, знакомя ребенка с правильными названиями, мы не предлагаем ему выучить с десяток неприличных слов. Наоборот: если он таковые принесет от хулигана или из интернета, объясним, что такое «сниженная лексика» и какое место в речи она занимает.

Не нужно придумывать эвфемизмы просто потому, что какие-то слова вслух произносить не хочется. Неужели водораздел между обычной частью тела и той, назвать которую *кажется* стыдным и неприличным, пролегает именно по отнесенности ее к половым органам? Кто решил? Вы – или все-таки кто-то за вас? А почему? И зачем?

Градация шаткая, умозрительная и потому, согласитесь, кажется навязанной. Вот «нога» – это нормально. «Попа» – более или менее тоже. С «ягодицами» почему-то уже сложнее. Переходим к «анусу» – и оказывается, что это слово уже не произнести: стыдно, страшно, непривычно. Но вы же помните притчу о печеньке? Все должно иметь свои однозначные, всем понятные имена – это главное требование безопасности и залог спокойного и здорового отношения к своему телу.

Хотите ли вы, чтобы внук вырос мужчиной, который будет уважать женщину и заботиться о ней? Чтобы смог создать крепкую семью?

Женщина, много чего повидавшая
Ну конечно! Я об этом-то и твержу битый час.

Но мы не сможем воспитать в мальчике желаемые черты, решив не обсуждать с ним его тело и потребности и делая вид, что…

Мальчик достаточно рано чувствует возбуждение и совершенно не понимает, что с ним делать. Уже в младшей школе он начнет вздыхать о девочках и скоро впервые поцелуется. Если рядом не будет взрослого, который все правильно объяснит, ребенок воспользуется знанием сверстников или помощью интернета. Но хотите ли вы, чтобы его нравственный вектор был задан этими источниками?

В нашей власти аккуратно рассказать об отношениях с

противоположным полом, делая упор на аспекты, которые считаем правильными. Гигиена, безопасность, чувства, взаимное уважение, верность, ответственность – есть много тем, которые стоит обсуждать.

Хотите ли вы, чтобы ваша дочь берегла свое тело, уважала и ценила себя?

Молодая и слегка испуганная мамочка
Конечно, очень-очень!

Тогда с ней придется поговорить о том, что она чувствует и чего хочет ее тело. Рассказать о **репродуктивной системе** и о том, как много заботы потребует организм, если она решит стать мамой. Как важно чувствовать и понимать свои желания, чтобы настроить границы и уметь сообщить о них другому.

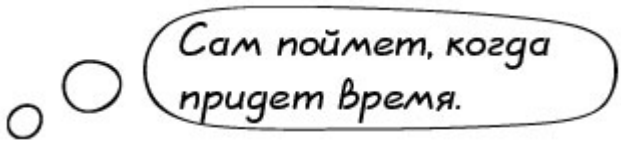
Половое воспитание включает в себя объяснение норм и правил поведения. Чтобы ценности, без которых счастливая жизнь в обществе невозможна, были усвоены и приняты ребенком, о них

нужно ГОВОРИТЬ, а не МОЛЧАТЬ.

Мы, ничего не обходя, учим детей чувствовать и понимать свое тело: его потребности, желания, законы и способы функционирования. Помогаем ориентироваться в переживаниях, эмоциях, мыслях – своих и окружающих. Объясняем, что главная суть человеческих отношений – взаимная любовь и уважение.

Разве ребенок сам все не поймет?

Аргумент, который многим кажется весомым:



Но что же это значит на самом деле? *Сам понять* ребенок может только что-то самое примитивное, лежащее на верхушке айсберга полового воспитания: инстинкты, секс, удовлетворение желаний и влечений. И то, *сам* – это очень условно. Скорее всего, это будет быстро усвоенная норма кого-то другого – срисованное поведение знакомого подростка, подслушанное во дворе, увиденное в интернете. А мы, как выяснилось, хотим научить детей кое-чему другому – и гораздо большему и глубокому.

Рассказывая о процессах в теле или о нормах поведения, мы преследуем одну цель – чтобы ребенок всему научился и смог *сам* применять это в своей жизни, успешно и безболезненно интегрировался в общество.

Многие думают, что для освоения какой-то жизненной темы обязательно нужно столкнуться с ней лоб в лоб и тет-а-тет. Дескать, только такая суровая встреча позволит приобрести настоящий опыт и познать мир.

И вот мы выпихиваем неподготовленного ребенка в коллектив – пусть учится общаться! Плохо себя ведет – ничего, в комнате посидит, подумает, осознает, разберется! Половое воспитание – туда же. Считается, что ребенок сам должен обо всем догадаться, все понять, и только тогда это даст нужный опыт.

Женщина, много чего повидавшая (*неуверенно*)
Ну а что, по каждому поводу к мамке бегать?

Жизненный опыт действительно *может* стать учителем, но только если мы, его получатели, уверенно опираемся на поддержку или на ее выученное ощущение. Поэтому описанный выше подход про бросить в воду и вытолкнуть в жизнь – огромное заблуждение. Оно велико и опасно, хотя уже отступает перед увеличивающимся количеством внимательных и думающих родителей. Предлагаю вам пополнить их ряды. Переходите на нашу сторону – у нас есть научные аргументы!

Первый – это процесс **интериоризации**. Представители французской социологической школы, а также отечественные психологи Лев Выготский[3], Петр Гальперин[4] и другие провели немало интересных экспериментов, чтобы установить объективные и универсальные правила развития ребенка. Перескажу самую суть, упрощая.

Обучение – это процесс усвоения ребенком законов окружающего мира. Малыш сначала долго-долго наблюдает за чем-то, как бы накапливая информацию и элементы, необходимые для того, чтобы начать делать так же. А потом – раз! – и делает. Психологи говорят, что вот это *раз!* и есть точка, когда внешнее, существующее в мире становится внутренним – навыком или умением ребенка.

ПРОСТО ТАК – ИЛИ ПОТОМУ ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ – НИКТО НЕ НАЧИНАЕТ ГОВОРИТЬ. НЕ ВСТАЕТ, НЕ ДЕЛАЕТ ШАГ. И ТЕМ БОЛЕЕ ПРОСТО ТАК, БЕЗ ДЛИТЕЛЬНОЙ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И НАКОПЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ, БЕЗ ОПОРЫ НА РАНЕЕ УСВОЕННЫЙ ОПЫТ, НИКТО НЕ МОЖЕТ ВЗЯТЬ И СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО СЛОЖНОЕ.

Например, понять, *что и почему* чувствует. Принести извинения. Ценить себя. Скорректировать свое поведение. Полюбить другого и отличающегося. Создать крепкие отношения.

Для всего необходим изначальный импульс извне. Вот мама предлагает построить пирамидку, показывает, как это делается, и называет все, до чего дотрагивается. Ребенок вновь и вновь воспроизводит слова и действия, пока без понимания, – и так их усваивает. Но уже через какое-то время сможет построить пирамидку и сам. А если повторит несколько раз, то слова, которыми мама называла предметы и процессы, станут *его* словами, он сможет их узнавать и складывать на их основе собственные мысли. А построение пирамидки станет навыком, который он будет использовать, чтобы учиться дальше – например, играть в конструктор.

Произошла интериоризация – маленький, внутренний, субъективный мир человека усложнился, потому что человек присвоил себе частичку мира большого, внешнего, объективного. Но если изначально не будет мамы, ее импульса, действий и объяснений – не будет ни навыка, ни собственных мыслей.

Женщина, много чего повидавшая
Ох, мудрено!

Чтобы окончательно развеять миф о том, что ребенок должен познавать жизнь сам – и в непосредственном с ней столкновении, обратимся к британским врачам Уилфреду Биону[5] и Дональду Винникотту[6]. Их обширные выкладки я также сокращу до сути: чтобы понимать, *что* с ним происходит, ребенку нужна мама. Если он будет делать это в одиночестве, без направляющих и поддержки, то станет неуверенным, несмелым человеком и будет воспринимать мир как угрожающий и опасный. А как иначе, если в нем никогда не было и не будет поддержки?

Бион говорил о **контейнировании**, а Винникотт – о **холдинге**, и оба утверждали, что мама перерабатывает сложные эмоции ребенка, как бы обнимая его своей взрослой психикой (помните о потерянном в южном порту?), и затем возвращает ему их же, но уже переработанными, в простой и понятной форме, давая всему названия: «Малыш, ты замерз, сейчас согрею», «Мама рядом, все будет хорошо», «Ты расстроился», «Ты сейчас так сердишься».

В первые месяцы эти функции в основном выполняет мама, но чем старше становится ребенок, тем больше возможностей появляется и у папы. Он также нежно обнимает ребенка своей психикой и добавляет новые способы реагирования к тем, что уже показала мама.

Со временем потребность ребенка в холдинге – психологических объятиях родителя – уменьшается, но никогда не уходит совсем.

Молодая и слегка испуганная мамочка

Мне кажется, я обо всем этом слышала и читала, но пока не совсем понимаю, как это относится к нашей теме…

Женщина, много чего повидавшая

И как же это правильно применять? Чтоб и контейнер, и спокойствие, и импульс, и самой со стыда не сгореть!

Молодая и слегка испуганная мамочка

А главное, когда и как этим всем заниматься?

Но у меня нет времени на все это!

Половое воспитание – это не какое-то отдельное воспитание. Мы не занимаемся по вторникам эмоциональным воспитанием, по субботам – нравственным, а в каждый второй четверг – интеллектуальным. Это разные сферы неделимого целого, работающего по одним законам.

Воспитание – это процесс, в котором родители не бросают детей наедине с жизненными трудностями: будь то нескладывающаяся пирамидка или непонятные выделения из половых органов.

Например, у ребенка истерика. Родители помогают ее пережить: учат взаимодействовать с собственной агрессией и контролировать желания. А через несколько лет ребенок уже способен делать это сам, потому что внешнее стало внутренним – все по закону интериоризации. Или малыш трудно переживает грядущее рождение младшего братика, тревожится, ему снятся странные сны. Тогда мама помогает ребенку понять, *что* с ним происходит: обозначает его чувства, простым языком объясняет ситуацию – применяет контейнирование и холдинг. Так ребенок учится справляться со сложными ситуациями и, когда вырастет, сможет делать это самостоятельно – ведь у него есть опыт поддержки и понимания.

Молодая и слегка испуганная мамочка

Ужас! А если ребенку, например, восемь и родители вдруг понимают, что все делали не так! Что теперь будет?

Ввести половое просвещение в ежедневный процесс воспитания никогда не поздно – ни в 8, ни в 15 лет. Если в отношениях есть доверие и вы умеете разговаривать с ребенком на любые темы, то скоро все наладится. Аккуратно и мягко, в подходящих ситуациях интересуйтесь, что он уже знает, какие у него есть фантазии и переживания. Покажите, что вы готовы к общению, и ждите вопросов – рано или поздно они появятся. Если же темы полового воспитания пока тяжелы для вас, просто продолжайте читать эту книжку – она поможет.

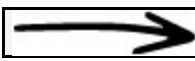
Можно начать разговор вокруг происходящего прямо сегодня или по итогам какого-то события, приобретения, просмотра мультика или фильма:

У наших друзей появился ребенок. Ты знаешь, как рождаются дети?

Смотри, у тебя выскочил прыщик. Ты знаешь, почему это происходит? Твое тело постоянно растет и меняется.

Хм, а принцесса-то, кажется, влюбилась. Ты знаешь, что она чувствует? С тобой такое уже бывало?

Смотри, какой атлас по анатомии нам подарили. Давай посмотрим вместе: там много интересного.



Еще раз пробежимся по самому главному

1. Половое воспитание рассказывает о процессах в теле, объясняя нормы поведения и разницу между естественным и неприличным. Стесняться или избегать анатомических названий частей тела не нужно. Они не являются неприличными. Ребенок должен их знать и спокойно употреблять – так же, как и вы.

2. Помните об интериоризации, контейнировании и холдинге. Чтобы ребенок обучался, развивался интеллектуально и эмоционально, учился сам справляться со сложными ситуациями, понимал свое тело и чувства, мог контролировать импульсы и желания, ему необходимо изначальное сопровождение родителей, которые будут показывать действия, называть все своими словами, проговаривать чувства и ощущения, объяснять, что происходит. Это не только закон развития психики, но и важная часть полового воспитания.

3. Не лишайте ребенка информации по темам полового воспитания. Если он не будет владеть этими знаниями, то столкнется с тревогой, страхом, одиночеством, а его базовое доверие к миру будет нарушено.

4. Половое воспитание не происходит отдельно от остальных процессов, для него не нужно специального времени. Оно полностью интегрировано в ежедневную жизнь, как и любое другое воспитание.

5. Начать сексуальное просвещение своего ребенка никогда не поздно.

Глава 3, в которой учимся говорить с ребенком правильно

Однажды я получила такое письмо от подписчицы:

Вы говорите, что нужно ребенку все рассказывать, но, знаете, у меня был совершенно другой опыт. В отличие от родителей подруг, моя мама говорила со мной о теле и сексе – и это было ужасно. Хуже, чем когда ругала за несделанную домашку. Я помню несколько таких разговоров, и каждый раз было стыдно и очень неприятно. Она приставала с расспросами, а потом подробно объясняла про месячные, секс, отношения с мальчиками, опираясь на примеры из своей жизни. Такое ощущение, будто я была ее подругой или психотерапевтом. Возможно, это даже меня травмировало. Это было страшно и противно одновременно.

Женщина, много чего повидавшая
Вот, что и требовалось доказать!

Молодая и слегка испуганная мамочка
Но почему так получилось?

К сожалению, любое благое дело – даже разговоры с ребенком по душам – можно испортить неправильной методикой. Дьявол, как известно, кроется в деталях. Поэтому, разобравшись, зачем нужно половое воспитание, мы переходим к основному – к тому, *как* говорить на эти темы.

Чаще всего родителей волнует, какими словами это делать, в каком возрасте и в какой момент, – все это важно, и я обязательно расскажу. Но сейчас хочу остановиться на главнейших правилах разговора по душам – причем любого, не только секспросветного.

Правило 1. Ориентируемся на ребенка

В письме женщина не просто так отмечает, что чувствовала себя подружкой или даже психотерапевтом мамы. Похоже, она столкнулась с тем, что в психологии называется *реверсией ролей*: родитель и ребенок поменялись местами. На самом деле мама не помогала дочери разбираться в переживаниях, а сделала ее *контейнером поневоле* для своих взрослых чувств и воспоминаний. Проще говоря: позабыв, кто в паре нуждается в помощи, а кто ее должен оказывать, мама использовала ребенка для своих нужд.

Это слишком большой груз.

Вместо искреннего, теплого, глубокого разговора, который был нужен, ребенку вручают непосильную работу – стать крепкой опорой для родителей. Такие дети рано взрослеют, а из-за невозможности соответствовать навязанной роли живут с высоким уровнем напряжения, тревоги и чувством вины.

Конечно, ребенок будет избегать подобных разговоров, а впоследствии вспоминать их как пытку. Скорее всего, он вообще решит, что беседовать по душам – сложно и опасно, а потому лучше не делать этого ни с партнером, ни с друзьями, ни с собственными детьми. Как вы понимаете, ни одни отношения это не улучшит.

ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ МУЧИТЕЛЕМ, ОЧЕНЬ ВАЖНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА ЧУВСТВА И ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА, А НЕ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА СВОИХ ИДЕЯХ И ПЕРЕЖИВАНИЯХ.

Предположим, что, читая эту книгу, вы решите: все, пора, горит, срочно! Нужно немедленно начать беседу с ребенком на темы полового воспитания, ведь столько времени уже упущено! Начнете судорожно искать литературу, находить время, место и… Чью же тревогу вы успокаиваете этим смерчем действий? Ребенка – потому что он *на самом деле* нуждается прямо сейчас в этих разговорах? Или все-таки свою – потому что решили, что вы не очень хорошая мама, раз так долго оттягивали нужный момент?

Мы можем приписывать ребенку чувства или мысли, которых у него нет. На самом деле они принадлежат нам, и мы реагируем

на них, исходя из собственного опыта, – как в весело гулявшей по интернету истории.

Дочь спрашивает маму: «Что такое минет?»

Мама в ужасе размышляет, что ответить, оттягивает время, пытается справиться с собой и своими чувствами… Внимание! Задала вопрос дочь, а страх и стыд были – мамины. Начни она отвечать, опираясь на них, вышло бы волнительно, неловко или просто-напросто грубо. Знаете, что сделала мама? Спросила: «Доченька, а что ты сейчас читаешь?» Оказалось – «Унесенные ветром», а предложение с неизвестным словом было таким: «Минет много лет, прежде чем Скарлетт поймет…» Мама поступила единственно правильным образом: прояснила, что имеет в виду ребенок и что его волнует на самом деле. А потом поправила ударение.

При любом откровенном вопросе мы в первую очередь спрашиваем себя: «Что чувствует мой ребенок?», «Что он имеет в виду?», «Какие представления и фантазии у него уже есть на эту тему?». Чтобы ответить правильно, просто понаблюдайте за ребенком какое-то время или открыто уточните контекст и мотивы.

НЕ НАЧИНАЙТЕ РАЗГОВОР, НАХОДЯСЬ В ЭПИЦЕНТРЕ СВОИХ СОБСТВЕННЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ И НЕ ПОНИМАЯ СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА.

Лабораторная работа. Настраиваемся на своего ребенка

Попробуйте письменно проанализировать происходящее с ребенком (не важно, 2 года ему или 14 лет).

Женщина, много чего повидавшая

А можно на примере моего внука? Ему семь, нормально?

Отлично! Сейчас на примере нашего диалога вы поймете, как можно за поведением, словами, вопросами и реакциями ребенка разглядеть его реальные представления о предмете обсуждения и чувства, которые он вызывает. Будет непросто. Готовы?

Женщина, много чего повидавшая

После предыдущей главы я уже на все готова…

Автор

Начнем с простого. Как вы думаете, *что* он знает о своем теле? Говорите, не стесняясь.

Женщина, много чего повидавшая

Ну, он знает, как все устроено. Про мозг недавно рассказывал и про нервную систему.

Автор

Отлично! А какие у него представления о пищеварительной, мочевыделительной и репродуктивной системах?

Женщина, много чего повидавшая

Хм… Смеется про какашки периодически. А в детском саду на него жаловались, потому что они с мальчишками что-то там устроили в туалете – смеялись и как-то плохо себя вели. Половой орган он называет «колокольчиками» (кажется).

Автор

Если ребенок хихикает, о каком чувстве это может говорить?

Женщина, много чего повидавшая

Может, он просто над нами издевается, поэтому? Хотя нет, он весь в маму. Она всегда хихикает, когда нервничает.

Автор

Да, смех вполне может быть реакцией нервной системы на стресс. А что ваш внук говорит об отношениях? Нравились ему какие-то девочки?

Женщина, много чего повидавшая

Да это же все несерьезно… Но иногда говорил, что хочет жениться на маме. А недавно заявил, что девочка Маша никогда не сможет стать его женой, потому что она какая-то странная и не умеет строить из «Лего».

Молодая и слегка испуганная мамочка

Неужели все эти мелочи что-то значат? И вправду сложно…

Попробуем разобраться. Главное – оставайтесь внимательными к ребенку. Реакции, которые кажутся неправильными или доказывающими невоспитанность, могут маскировать напряжение из-за недостатка информации по темам полового воспитания.

Запишите, какие на самом деле есть знания и представления у вашего ребенка

- о собственном теле;
- о мочеполовой и пищеварительной системах;
- об оплодотворении, беременности, родах;
- о соблюдении границ – своих и других людей;
- об отношениях и сексе.

Например:

- собственное тело – образован, обладает энциклопедическими знаниями: есть книжки по анатомии, которые прочитал, может назвать все части тела и органы;
- соблюдение границ – знаний нет: взрослые никогда не говорили с ним на эту тему; но могут быть представления, собранные из фильмов, мультиков и из детского сада, что голый человек – уязвимый и смешной, над ним можно хохотать, тыкать пальцем, можно сдернуть с кого-нибудь штаны.

И так далее.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ НЕОТВРАТИМОСТЬ ПРАВИЛА: ЧЕМ МЕНЬШЕ ПО КАКОЙ-ТО ТЕМЕ НАСТОЯЩИХ ЧЕТКИХ ЗНАНИЙ, ТЕМ БОЛЬШЕ СОБСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ. И ЭТО ЕЩЕ ОДИН ДОВОД В ПОЛЬЗУ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬСЯ ПОЛОВЫМ ПРОСВЕЩЕНИЕМ У СЕБЯ ДОМА – И ВЫТЕСНИТЬ ЗДОРОВОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ФАНТАЗИИ И НЕРЕАЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ.

Теперь вспомните, как вел себя ребенок, что говорил, сталкиваясь с каждой из этих тем в жизни. Запишите это условной третьей колонкой, рядом с зафиксированным уровнем знаний и представлений:

- пищеварительная система – смеется над какашками;
- половая система – называет пенис и мошонку «колокольчиками»;

• отношения – хотел жениться на маме; не хочет брать в жены Машу, потому что она плохо строит из «Лего».

Далее переходим к этапу, требующему максимум внимательности и эмпатии. Мы знаем из психологии, что демонстративный смех или глуповатое хихиканье могут свидетельствовать о высокой тревожности и напряжении; плохое поведение – о подавленной агрессии и тревоге; за желанием использовать эвфемизм вместо обычного названия может скрываться стыд или растерянность. Присмотревшись к поведению ребенка и понимая уже количество белых пятен по каждой из тем, мы сможем сделать очень важные предположения:

1. смех над какашками и отказ от анатомического названия пениса вследствие слабых знаний об анатомии и работе систем организма подскажут, что ребенок стыдится своего тела, может быть даже напуган теми процессами, что в нем происходят;

2. «плохие игры» в туалете детского сада, скорее всего, связаны с нарушением своих и чужих границ, с оголением половых органов – это признак повышенного интереса к теме, желания узнать, как там все работает у него и у других; запрос соответствует возрасту, но методы удовлетворения любопытства нужно скорректировать и рассказать о границах и о тайне тела – его и других;

3. нежелание жениться на Маше расскажет, что мальчик усвоил общественные представления об отношениях мужчины и женщины, о браке, но при этом еще эмоционально глух, выбирает партнера по формальным критериям, оценивает людей – а значит, и себя; и это – поле для разговора о самоценности и уникальности каждого, об уважении к отличающемуся другому – и так далее.

Мы заметим также, что на темы, по которым у ребенка есть максимум точных знаний и сформировано понимание реальности, не окажется ни странных реакций, ни вызывающего, настойчивого или неприличного поведения. Сталкиваясь с ними, малыш не испытывает тревоги, агрессии, стыда, а остается спокойным, уверенным, гордым за то, что во всем разобрался.

Женщина, много чего повидавшая

Какая-то у внучк*а* не очень хорошая картинка получилась… Кажется, нужно многое обсудить.

Автор

Не расстраивайтесь. Примерно так же все устроено

во многих других семьях. Все это исправляется обычным доверительным разговором. Здорово, что теперь внук сможет обратиться с вопросами к своей супербабушке!

Правило 2. Пребываем в спокойствии

Молодая и слегка испуганная мамочка

Знаю я, что вы сейчас скажете! И сразу отвечу: ничего у меня не получится. Я ужасно стесняюсь всех этих разговоров и совсем не представляю, как можно просто «взять и расслабиться».

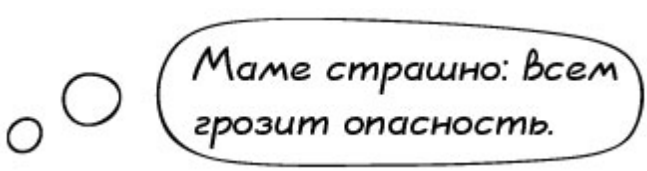
Пожалуйста, не торопитесь! Я знаю, что сложнее всего обрести уверенность там, где есть свой негативный опыт. Если когда-то было больно, то уговорить себя, что сейчас все будет по-другому, – задача непростая. Но это возможно. К тому же в этот раз игра действительно стоит свеч – и сейчас объясню почему.

Ребенок считывает нас лучше любого сканера. Можем сколь угодно делать вид, что ничего не происходит, изо всех сил растягивать лицо в улыбке, но, если волнуемся, ребенок почувствует.

Существуют специфические химические сигналы, продукты внешней секреции – феромоны. Их выделяет организм животного, в том числе во время беды, и таким образом одна особь – начав определенным образом пахнуть – может так предупредить всю стаю об опасности. Оговорюсь, исследователи подчеркивают, что поведение высших млекопитающих подчинено многим факторам, и феромоны – далеко не самый главный или решающий.

Но этот механизм не может не очаровывать тем, насколько быстро, четко и даже без участия сознания – некогда думать! – срабатывает система. У человека феромонов в явном виде нет – у нас всем заправляют гормоны. В том числе они позволяют организму, обходя всякие обдумывания и размышления, невидимо сообщить окружающим, что мы воспринимаем происходящее как плохое, неприятное или страшное.

При волнении, тревоге, угрозе вы потеете, надпочечники выбрасывают в кровь адреналин и кортизол, а лицо совершает минимальные мимические движения, которые не отслеживаются и не контролируются, но которые вместе с изменившейся позой и напрягшимися мышцами (все это тоже происходит вне нашего желания) ребенок может мгновенно считать как сигнал SOS.



А теперь представьте, что все это происходит во время разговора о том, что такое половые органы. Даже если ваш тон максимально спокойный и ласковый, все равно на вашем лице – гримаса ужаса, а вся остальная невербалика вкупе с испариной намекают на то, что за вами мчится стая волков. Что запомнит ребенок? Не вульву и пенис. Запомнит, что говорить на эту тему опасно: родители нервничают, чувствуют угрозу. Поэтому в следующий раз – когда кто-то пристанет в детском саду или что-то заболит под трусиками – предпочтет не рассказывать. На всякий случай.

Единственный выход – работать над собой. Это не так страшно и сложно, как кажется. Все получится! Чаще всего мешают собственный травматичный опыт и табуированность темы. Со вторым справиться несложно, если подойти серьезно и вдумчиво. В первом же случае рекомендую обратиться к психологу. Планомерная работа улучшит качество жизни в разы, ведь страдаете вы не только от страха перед разговорами с ребенком: вам также сложно довериться людям, вы с трудом понимаете свое тело, подвержены тяжелым эмоциональным состояниям и быстрой смене настроения.

Но что значит «работать над собой» в нашей ситуации? Прежде всего – снизить уровень тревоги, какая бы причина ее ни вызывала. Звучит почти невыполнимо, но, если регулярно тренироваться, можно преуспеть.

Инструкция. Шесть шагов к снижению тревоги

Шаг 1. Читайте просветительскую литературу

Если в тексте регулярно встречать дружелюбный тон автора, вы будете заражаться его спокойствием. Глаза привыкнут к словам «пенис», «вагина», «клитор», а мозг поймет, что это безопасно. Все новое рано или поздно становится привычным и теряет остроту. Читать можно специализированные книги для родителей (как эта), для взрослых (повышающие сексуальную образованность), для детей (взрослым они тоже очень полезны).

Шаг 2. Подпишитесь на профильные блоги

Соцсети стали поставщиками контента, который мы потребляем, – такова реальность. И если вы задались целью снизить тревожность вокруг тем сексуального образования, то коротенькие ежедневные заметки в ленте отлично подсобят. Но выбирайте аккуратно: у каждого блогера – свой стиль и подача.

Найдите то, что подходит именно вам.

Шаг 3. Говорите вслух

Сначала сами с собой: выпишите в блокнотик тревожащие слова и фразу и периодически перечитывайте вслух. В полный голос! По желанию – перед зеркалом. Попробуйте.

1. Мужской половой орган называется пенис, или половой член.
2. Вульва – наружная часть женских половых органов.
3. Мужчина и женщина занимаются сексом.
4. Каждый человек регулярно писает и какает.
5. Анус – отверстие в нижнем конце пищеварительного тракта, через которое выходят экскременты.

Сложно? В первый раз – да. А в девяносто третий – значительно легче! И гормонов страха и стресса – адреналина и кортизола – будет вырабатываться значительно меньше.

Есть ли что-то стыдное в этих словах? Однозначно нет. Тем более если они звучат в доверительном разговоре со своим ребенком, цель которого – передать важную и ценную информацию. Каждый ребенок имеет право знать устройство собственного тела.

Шаг 4. Поговорите с друзьями

Лучше всего подойдут такие же молодые родители. С ними можно за чашечкой кофе обсудить, как же это сложно – говорить со своими детьми.

– Да, не поворачивается язык…

– И у тебя тоже?

– Конечно!

– Давай потренируемся?

– Ой, страшно!

– И мне, но давай попробуем!

– Читай вслух: «вла-га-ли-ще!»

– Теперь ты: «э-рек-ци-я»!

– А давай ты будешь задавать вопросы как ребенок, а я буду за маму?

– Давай!

Вы будете много хохотать и забудете про кофе. Зато вспомните детские фантазии, страхи, опыт. Разберете много сложных тем, поможете друг другу. И так уложите на лопатки тревогу: смех, дружба, открытость и искренность всегда побеждают страх.

Шаг 5. Поговорите с партнером

Здорово, если предварительно он тоже прочитает эту книгу, – тогда сможете общаться на одном языке.

Рекомендую затеять ролевую игру, предложенную в предыдущем шаге: пусть один будет за ребенка, а другой – за родителя, потом поменяйтесь. Шутки и веселье обязательны! Подскажите друг другу, кто в чем силен: например, папа увереннее и спокойнее рассказывает, как устроена половая система и как все называется, а мама лучше объясняет про границы и безопасность.

Но будьте готовы к тому, что партнер может не согласиться. Не стоит обижаться или расстраиваться – это действительно непростая тема. Этот шаг не зря стоит пятым: подразумевается, что к этому моменту вы уже неплохо проработали свою тревогу и сумели хоть немного снизить ее. Если ваш партнер первые четыре шага пропустил, книгу не читал и вообще никогда не задумывался о сексуальном просвещении, будьте терпеливы и распространяйте свои идеи мягко, постепенно, заботясь о чувствах другого.

Молодая и слегка испуганная мамочка

Так тепло стало на душе после примера с кофе! У меня есть такая подруга, мы с ней все-все обсуждаем! Кроме этого… Но, думаю, теперь и про половое воспитание сможем поговорить.

Автор

Конечно! Возможности дружеского общения всегда намного больше, чем кажется.

Шаг 6. Обратитесь к специалисту

Даже разовая консультация – с психологом, сексологом, детским гинекологом, урологом или андрологом – может быть очень полезна. Взрослый авторитетный человек проговорит все анатомические названия, которые вас пугают, и окончательно развеет сомнения в их приличности и употребимости. Только не забудьте, что специалиста нужно выбирать тщательно и в соответствии с вашим запросом.

Правило 3. Не даем оценок

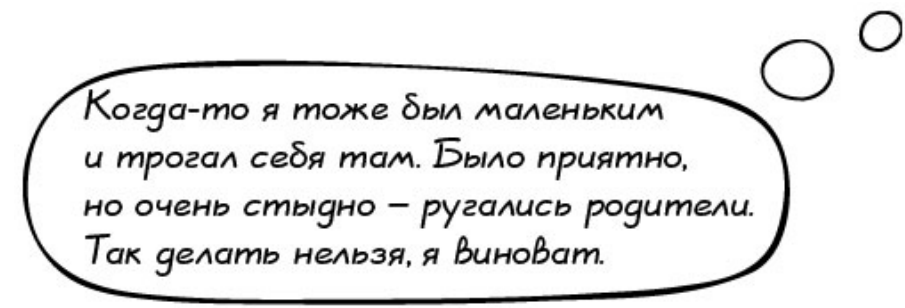
Это только *нам* кажется, что мы всегда добрые, принимающие, справедливые. Ах, если бы! Наш коварный мозг устроен так, что все отрицательное в себе (то, что *нам* кажется отрицательным) мы можем приписывать другому. Эта отражающая реакция быстра и безотказна, и вот уже мы обвиняем собеседника в *своих* негативных чувствах и скрытых мотивах или, уверенные в том, что он их испытывает, пытаемся найти тому доказательства – и, как ни удивительно, в основном всегда находим. Так работают защитные механизмы психики – проекция и проективная идентификация. В той или иной степени мы все становимся их жертвами.

Но хуже всего, если эта штука включается в отношениях с ребенком. Ему очень сложно выдерживать наши проекции и быть контейнером для чужих эмоций, потому что мы не просто их вываливаем, а дополнительно нагружаем: каждую оцениваем и за каждую – наказываем.

Поясню на примере. Предположим, мы видим, как трехлетка исследует свои половые органы. Более того – получает от этого удовольствие. Это и понятно:

Узнавать, какой я, – всегда интересно и весело.

Исследование и познание нового приносит мозгу большую радость, а в данном случае приятна и сама стимуляция: половые органы – это **эрогенные зоны** с большим количеством нервных окончаний. Все происходящее – исследование, удовольствие – естественный процесс, заложенный природой. Но мы смотрим на это и вспоминаем себя:


Когда-то я тоже был маленьким
и трогал себя там. Было приятно,
но очень стыдно – ругались родители.
Так делать нельзя, я виноват.

И тут же вслух произносим: «Это плохо! Немедленно прекрати!»

Или вот: мальчик семи лет активно интересуется «женскими делами». Мы с удивлением наблюдаем, как сын вышивает или рисует выкройку платья для куклы, изящно наряжается или поет в игрушечный микрофон. Удивление сменяется испугом и злостью, мы вспоминаем, как нашего одноклассника Васю родители за *такое* били, а остальные взрослые перешептывались с осуждением. Так мы усвоили, что подобное – неправильно, и тем страшнее признаться самим себе, что нам тоже иногда нравятся занятия, считающиеся необычными для человека нашего пола.

На самом деле ребенок пробует разные ролевые модели, повторяя за взрослыми, – и это нормально. В играх он учится готовить, шить, воевать, ухаживать за детьми, строить, лечить, выступать на сцене. Он всего лишь воспроизводит то, что видит в мире взрослых. Но мы не успеваем этого понять, потому что уже кричим:

Особенно достается подросткам. Мы *все* были такими разными и такими странными! Красились как индейцы, носили умопомрачительно короткие юбки или огромные балахоны с цепями, дерзили учителям, ругались с родителями, философствовали или просто ржали как кони. Было интересно и очень сложно: мы искали себя и приобретали собственный опыт, ошибаясь, набивая шишки. А родители смотрели на нас и думали: «Господи, да как же не стыдно? Обезьяна какая-то… Я себя тоже так вел, но меня ругали – и правильно». Мы помним о своих подростковых желаниях: бесконечно общаться со сверстниками, влюбляться, гулять, целоваться – и стыдимся. И внушаем этот же стыд детям. И вот подросток приходит к маме и папе, чтобы получить их принятие и поддержку, но натыкается на грозный запрет:

С самого рождения на всем пути своего взросления ребенок сталкивается с новым опытом, хочет все пощупать, попробовать, примерить разные роли и ситуации, он ищет, присматривается, выбирает, познает… В подростковом возрасте это может выглядеть как бессмысленный карнавал, устроенный ради шума.

ЧТО-ТО В ПОВЕДЕНИИ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬ ВНИМАНИЯ И КОРРЕКТИРОВКИ – НО ТОЧНО НЕ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ. НЕТ ТАКОГО ЗАКОНА ПСИХИКИ, ПО КОТОРОМУ ОБЕСЦЕНИВАНИЕ СЛУЖИЛО БЫ БЛАГУ.

Все эти «нет», «глупости», «что ты выдумал» – это лишь след *наших* прошлых переживаний. Говоря это, мы не видим и не чувствуем ребенка, не вникаем в его потребности, не сочувствуем его сложностям, а эгоистично и слепо отрицаем – и для того лишь, чтобы избавиться от *своего* негатива. Но, помогая себе, не поможем ребенку. Он, столкнувшись с жесткой оценкой своих действий, не только не извлечет пользу из прожитого опыта, но и потеряет доверие к родителям, которые оттолкнули, когда были так нужны.

Очень важно любые чувства и действия ребенка воспринимать всерьез и с уважением. Не нужно оценивать их. Предположите их причины и обсудите различные варианты проживания ситуации – и вместе выберите максимально полезный.

Метод семи вопросов: понимаем ребенка по-настоящему

Проанализировать поведение ребенка помогут семь вопросов. Их можно задать к случившемуся, пробуя разобрать его как отстраненный сюжет – так порой разбирают литературные произведения или фильмы, чтобы лучше понять замысел.

Предположим: мальчик был застукан за внимательным разглядыванием половых органов сестры. Думая, что никто не видит, он отвел ножку девочки и стал рассматривать промежность.

Это наше «дано», как в задаче по геометрии. Помните доказательства теорем?

Далее фиксируем наше понимание причин произошедшего – первоначальную гипотезу. Скорее всего, на этом этапе она будет

не очень глубокой – что-то вроде:

Это нормально. Но чтобы доказать теорему, мы должны удостовериться, что это понимание – *единственно верное* для исходного «дано».

Проверьте себя, задав к ситуации семь вопросов и поискав на них честные, вдумчивые ответы, без оценок и эмоций – как бы глядя со стороны, как глядит шестиклассник на нарисованный на доске треугольник, готовясь к ответу по теореме Пифагора.

1. Хотел ли ребенок чего-то плохого, делая это?
2. Какие чувства были у ребенка, когда он это делал?
3. Делая это, мог ли ребенок хотеть что-то узнать?
4. Что бы вы могли ему рассказать об этом?
5. Как вы думаете, каковы были причины этого поведения?
6. Какие правила для похожих ситуаций можно было бы установить на будущее?
7. Что можно сделать, чтобы ситуация, повторяясь, стала более безопасной?

Если вы искренне хотели найти ответы, то они помогут справиться с желанием оценивать и критиковать действия ребенка – если не полностью искоренят его. Так, вы могли прийти к выводам, что мальчиком, рассматривающим вульву сестренки, двигал прежде всего интерес, а не врожденная развращенность (если такая вообще существует). Он хотел увидеть, как *там* все устроено у девочек, – и увидел, и был искренне поражен. А еще ему было любопытно, удивительно и наверняка страшновато. Важно было узнать, чем и почему девочки отличаются от мальчиков и все ли в порядке с сестрой, раз у нее там *настолько* иначе.

Следовательно, пришла пора об этом рассказать, вместе почитать книжки с картинками, все на них рассмотреть, выучить названия. Стоит поговорить и о границах чужих тел, о понятии интимности, об общественных нормах и правилах по этому поводу. Эти знания ребенок сможет применять и к себе и, таким образом, если будет что-то угрожать и ему, поймет и расскажет о случившемся.

А теперь проверьте, насколько найденные ответы совпадают с

изначальным пониманием причин произошедшего. И насколько с ними соотносится ваша первая реакция – например, закатить скандал, «чтоб неповадно было». Если разница есть, и даже если она существенная, не спешите пугаться и костерить себя за невнимательность к ребенку. Этот анализ на основе семи вопросов нужен, чтобы изменить отношение к ситуации и в целом взгляд на нее. Ваше новое восприятие поможет лучше понимать ребенка и правильнее интерпретировать его поступки. Попробуйте использовать метод в каждой сложной ситуации и посмотрите, как изменится доверие в вашей семье.

Правило 4. Остаемся честными и отказываемся от абстракций

Помню, как подростком я размышляла о будущих детях. Мне было восемнадцать, и ранним утром я шла на подработку. Наушники, хилое пальтишко, ветер в голове – студентка! Был сильный мороз, но меня грели яркие мысли о том, как буду рассказывать своему ребенку о рождении детей. Я поведаю, что есть два прекрасных мира – мужчины и женщины. И при огромной любви между этими мирами может возникнуть мост, по которому навстречу друг другу пойдут волшебные микроскопические существа. Встретившись, как принц и принцесса из сказки, они крепко обнимутся – и зародится новая жизнь.

Молодая и слегка испуганная мамочка
Ой как удивительно и прекрасно!

Да, я тоже была довольна своей фантазией. Мне хотелось ее сохранить и пронести через годы до момента, когда стану мамой, чтобы рассказать сыну или дочке эту историю о возникновении жизни. Но хорошо, что моим планам не суждено было сбыться!

Уже через год я работала и погрузилась в вопросы развития детской психики. И на практике, и в теории стало ясно: все эти мои фантазии – немножко бред, потому что не имеют ничего общего с реальными потребностями живого ребенка.

Дети и так живут в мире фантазий. Помните, как вы играли? Как возникал целый мир под праздничным столом-раскладушкой, как оживали пещеры, сложенные из стульев и подушек, как яростно сражались в них драконы, а доблестные герои спасали принцесс в сшитых вами платьях?

Однако реальному миру требуются простые и понятные границы. Конечно, я не призываю растоптать фантазии и установить флаг цинизма посреди детской. Но мы должны помочь ребенку понять реальность. Смотри, это стул. Да, он может быть пещерой, и это здорово, но вообще-то он сделан из дерева, он коричневого цвета (погляди, какая текстура!), на нем сидят. А это – мама. Сейчас она отправилась не в выдуманную страну, а в самую обычную поликлинику, где доктор ее осмотрит и пропишет лекарства, и это довольно обычный процесс. Вот нога, и из ссадины на ней идет кровь. Это жидкость, которая есть в каждом организме. Она течет по сосудам и состоит из плазмы и особых клеток, которые переносят кислород и питательные вещества по

всему организму. Ты поцарапался, повредил кожу и задел сосуды, поэтому вытекло немного крови. Но скоро все заживет.

ЧЕМ СЛОЖНЕЕ ПРЕДМЕТ БЕСЕДЫ, ТЕМ ПРОЩЕ И КОНКРЕТНЕЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОБЪЯСНЕНИЕ.

Молодая и слегка испуганная мамочка

Но как же этим не травмировать? Неужели дети готовы слышать правду обо всем? Так хочется защитить их от сложного! Поэтому и стараешься же придумывать какие-то метафоры, чтобы не сталкивать раньше времени с реальностью.

И это главное заблуждение. Чаще всего, используя абстракции и вуалируя сложные ситуации, мы спасаем… себя. Это *нам* не хочется говорить об этом, *свои* чувства мы переносим на ребенка и защищаемся от них. Проще сказать «уехал в долгое путешествие», чем, переживая все заново, подобрать слова и рассказать о разводе; «улетел на небо» – вместо объяснений о том, что такое смерть и как ее пережить; «волшебная любовь и особые объятия» – вместо подробностей об устройстве половой системы у мужчины и женщины.

Женщина, много чего повидавшая

Так в лоб и говорить? И чем же это полезно?

Ребенок много фантазирует. Реальность в его сознании и так изрядно приукрашивается, а если еще и мы будем кормить его красочными абстракциями, то он сплетет в своей голове нечто совершенно невообразимое! И неправдоподобная картина мира – меньшее из тех зол, что вырастут на подобной почве, которая очень благодатна для развития серьезной тревоги и страхов. Ведь если мир настолько абстрактен, как его понять – и как от него защититься?

Случай из практики. Девочку после рождения братика стали беспокоить необычные фантазии: ей казалось, что она может взять нож и всех зарезать. Это сильно пугало ее саму и родителей. Оказалось, что братик родился с помощью кесарева сечения. Девочке не особо объясняли про беременность, но после роддома сказали, что врач «разрезал маме животик и достал ребеночка».

Но что такое для нас «разрезал»? В контексте врачебной процедуры мы опираемся на достаточно серьезный ассоциативный ряд: нож – это скальпель, все происходит в операционной, хирургия – великая отрасль медицины, хорошая

клиника, обезболивающее, обеззараживающее, восстановительный период…

А что такое «разрезал» для ребенка?

Родитель, который на кухне рубит мясо огромным столовым ножом. Теперь понимаете, *что* испытала малышка, когда ей сказали, что врач «разрезал животик и достал ребеночка»? Ужас, который породил кровавые фантазии и распространился на все вокруг. Добавим к этому еще и естественную агрессию старшего ребенка на появление младшего – и вот уже девочке кажется, что это *она* идет резать всех на своем пути.

Родители неоднократно и в подробностях рассказали ей все о беременности, развитии плода и родах, о том, как именно проходила операция мамы и зачем вообще нужно кесарево сечение. В итоге страшное наваждение покинуло ребенка, и семья стала жить спокойно.

Наше тело – это область, где должны царить точные знания, а не фантазии, вымыслы и фольклорные представления. Воображение можно развивать в тысяче других случаев: играть в сюжетные и ролевые игры, устраивать волшебный праздник на Новый год. В том, что касается телесных процессов, ситуаций реальной жизни, грядущих изменений, происходящего с близкими, ребенку нужно просто – но подробно, конкретно, без утайки и смягчения – объяснять, что и как происходит *на самом деле*.

Выберите время, когда сами будете спокойны и неторопливы, подберите понятные слова и помните: опыт ребенка – это всего лишь несколько лет. Он ничего не знает, и, в отличие от вас, ему не на что опереться. Поэтому не скупитесь на простые и подробные примеры и многократные повторения. Все, что не сможете объяснить, будет додумано и существенно отличаться от правды, а значит, так или иначе приведет к тревоге.

Молодая и слегка испуганная мамочка

И все же… Можно ли хотя бы немного приукрасить события? Или о чем-то умолчать?

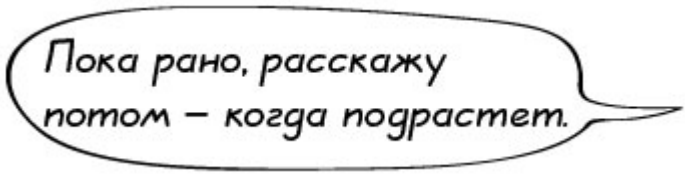
Намного проще навсегда принять для себя правило:

Не врать и не скрывать.

Конечно, есть вещи, о которых не нужно говорить ребенку для защиты его психики. Мы *не* будем рассказывать, как занимаемся сексом с папой (об этом подробнее – в теме о безопасности и границах), *не* станем вручать детям свои

проблемы, всерьез жалуясь на знакомых и коллег, и умолчим обо всем, что касается нашей интимной жизни.

Но если информация относится к самому ребенку или как-то связана с *его* жизнью, а вы медлите и раздумываете (говорить или нет?), считая, что…



…или на самом деле пытаясь защитить *себя* и *свои* чувства, то воспользуйтесь главным и единственным правилом для этих ситуаций: детям не врем, от детей ничего не скрываем.

Не замалчивайте то, что было бы намного полезнее объяснить во всех подробностях, чтобы избежать домысливания и растущей из него тревоги. К тому же, если правда в итоге вскроется (а вскрывается она почти всегда), доверие в семье будет серьезно подорвано.

Правило 5. Помним о важности чувств

Объясняя ребенку процессы, происходящие с его телом, мы прежде всего ориентируемся на его чувства.

Любая ситуация существует в двух проекциях: что происходит *на самом деле* (реальность) и какое *представление* это получает в нашей голове (мысли, чувства, фантазии). Вторая проекция у ребенка всегда сильнее, поэтому перед родителями стоит двойная задача: после подробного и спокойного объяснения объективной картины нужно помочь разобраться и в чувствах, что возникли у малыша.

Любые ситуации и действия вызывают внутренний отклик. Мы это знаем по себе. Но если проанализировать связь «действия – чувства», увидим, что верно и обратное: чувства тоже могут провоцировать различные действия. Понимание этой двухсторонней и двунаправленной связи полезно каждому родителю. Оно поможет правильно реагировать на поведение ребенка, одинаково эффективно помогать ему, если он нахулиганил в детском саду или, став подростков, впервые влюбился.

Действия вызывают чувства

Итак, ребенок совершает какие-либо действия или сталкивается с некоторой ситуацией – и это вызывает в нем ответные чувства.

Он может испытывать стыд, страх, отвращение, удовольствие, тревогу, интерес – и одновременно! Ему необходима помощь взрослых, чтобы понять переживания и сформировать правильное отношение к себе, своим действиям и окружающей действительности.

Маме двоих детей казалось, что во время секса с мужем за ней кто-то наблюдает. В реальности этого быть не могло, но неприятное чувство присутствия «строгого наблюдателя» смущало, давило и не позволяло расслабиться. Во время обсуждения ей вспомнился случай из детства. Она была маленькой – годика три-четыре. Лежа в кроватке, ждала маму. Они будут читать сказку, и мама будет нежно гладить по спинке. Мама пришла, ласково поцеловала дочку в щеку, в любимую

ладошку – и резко отдернула руки, отшатнувшись. Она почувствовала «стыдный» запах от пальчиков девочки и стала сильно ругаться.

Удивительно, что, будучи уже взрослой, моя клиентка не помнила, действительно ли трогала себя в ожидании мамы и что было после сцены. Но в ее сознании отчетливо – на всю жизнь – отпечатался образ: мама узнала что-то постыдное о ней – и отвергла.

Девочка всего лишь изучала себя. Как и все дети, исследовала свои половые органы. Теребила гениталии, удивлялась текстуре и странным ощущениям, испытывала чувства. Скорее всего, ей было интересно, необычно, приятно. Возможно, стеснительно и неловко. Может быть, немного стыдно, если послания родителей о том, что «трогать себя там нехорошо», проявлялись и раньше. А что получилось? Из всего комплекса чувств запомнились только стыд и ощущение контроля (родители все знают и накажут), потому что мама отразила ей именно эти состояния. Как видим, это не очень хорошо отразилось на развитии **сексуальности**.

Случай довольно мягкий. У людей во время **мастурбации** могут появляться фантазии о том, что в квартире установлены скрытые камеры, или кто-то наблюдает в окно, или произойдет нечто ужасное – стоит лишь дотронуться до своих гениталий. Одна женщина даже упорно доказывала мужу, что никогда не прикасается пальцами напрямую к своим половым органам, а во время душа использует мочалку. Конечно, это было неправдой, и она трогала свою вульву руками, как и все женщины, – но признаться в этом для нее оказалось невозможным.

Но зачем и почему эти люди так усложняют себе жизнь? Всех их в детстве сильно ругали за интерес к собственному телу, однозначно объяснив: прикосновение к гениталиям может быть связано только с виной и стыдом. А все остальные чувства – интерес, радость, удовольствие, смущение – предлагается игнорировать. Но они есть и не исчезнут. Из запертого на сто замков бункера они вырываются на поверхность сознания в искаженном виде – неприятными фантазиями и сложнейшими комплексами чувств.

Делает ли это человека счастливее? Учит ли любить свое тело? Способствует ли построению глубоких доверительных отношений? Совершенно точно нет.

Поэтому помогите своему ребенку осознать *весь* спектр эмоций и ощущений, которые он испытывает. Назовите их, поговорите о них, приведите понятные примеры. А после этого уже расскажите о приемлемом поведении. Только так ребенок

сможет составить правильную картину происходящего и сформировать устойчивое и неискаженное к нему отношение – без навязанных страхов и тревог.

Чувства вызывают действия

Неприятная ситуация у папы на работе, небольшая ссора родителей, шумный детский утренник, утомительная прогулка, смена погоды, недовольство мамы – это все поводы для переживания. Ребенок никогда полностью, со всеми причинами, следствиями, правилами и логикой, не может осознать происходящее, и это порождает тревогу. Хорошо, если мама вовремя окажется рядом и поможет во всем разобраться. Она скажет:

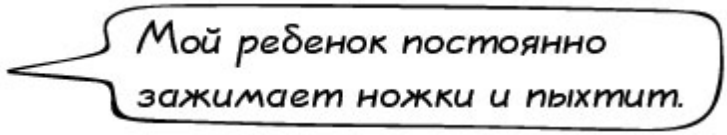
Малыш, ты сейчас тревожишься, потому что папа сердится. Знаю, немного страшно видеть его в таком состоянии, но, поверь, ты здесь совершенно ни при чем! Знаешь, у папы на работе есть сотрудник, так вот он…

Ребенок почувствует контакт с родителями, сможет понять, что происходит, и детская тревога погаснет, и все снова станет хорошо. А если пояснения к ситуации не будет?

Если тревога не будет воплощена в словах, не будет «обнята», переработана и успокоена мамой, то не получит своего разрешения – и наполнит ребенка до краев, потребует выхода. Некоторые дети в таких ситуациях могут даже почувствовать себя плохо. Вы наверняка наблюдали подобное: произошло что-то волнительное, а потом у малыша заболел живот.

Но чаще всего непонятая и непереваренная тревога трансформируется в действия. Ребенок может стать слишком активным, капризным, агрессивным или, наоборот, плаксивым и обидчивым. Он может начать ковырять кожу на пальцах, грызть ногти – или постоянно играть со своими гениталиями.

В год-два такие ситуации не редкость. В этом возрасте ребенок инстинктивно прибегает к успокоению при помощи вызываемых у него телесных ощущений: мама покачала, взяла на ручки, накормила молоком, погладила. Если мама не рядом, то ребенок может воссоздавать их и сам – сосать соску, палец, сжимать игрушку или одеяло, как сжимает грудь при кормлении, покачиваться или стимулировать свои эрогенные зоны.



Это может происходить в автокресле, на диване, после прогулки, когда он хочет спать, – по поводу таких наблюдений ко мне обращаются довольно часто.

Молодая и слегка испуганная мамочка

Правда? Ой… А могли бы мы поговорить о моей дочери? Я даже не знаю, как правильно сказать. Она тоже себя трогает, и меня это пугает. Я никому не рассказываю, и мне хочется сквозь землю провалиться, если кто-то это видит.

Да, многие родители стыдятся этого, полагая, что с дочкой что-то не так. Появляются фантазии о том, что ребенок неправильный, нехороший, испорченный, какой-то озабоченный с самого рождения. А представьте: приходит свекровь или другие важные родственники, а ребенок прилюдно… «пыхтит».

Молодая и слегка испуганная мамочка

Ужасно! Я сразу представляю, о чем думают люди. «Это ж какая мать должна быть, если дочь себя так ведет!» Одновременно хочется исчезнуть и страшно наказать ее. Что-то такое сделать, чтобы она никогда больше так себя не вела!

Но дело в том, что такое поведение ребенка абсолютно нормально. И девочки, и мальчики достаточно часто прибегают к мастурбации как к способу самоуспокоения. К тому же это естественный способ познания своего тела и своих ощущений.

Женщина, много чего повидавшая

(*Хмыкает, но молчит.*)

Молодая и слегка испуганная мамочка

Но что же делать?.. Как отучить?

Отучать не нужно. Если *все* родители признаются, что их дети *делают это* и они сами – родители! – *делают это*, то есть трогают свои гениталии (не обязательно в виде мастурбации, приводящей к оргазму, а просто теребят, щупают, держат руки поверх), то всем станет значительно легче. Повторюсь:

Это абсолютно нормально.

Но мы говорили о чувствах, а не о мастурбации (на ней подробно остановимся в главе, полностью ей посвященной). Если у ребенка достаточно много непроработанной тревоги, то поведение может выходить из-под контроля. И тогда нормальное изучение себя и своих ощущений превращается в способ справиться с тревогой, а мастурбации (или посасывание пальца, или грызение ногтей) становятся частыми и могут перейти в навязчивую форму.

Чтобы нормализовать ситуацию, нам снова поможет главный родительский инструмент – доверительный разговор. Найдите в себе силы не оценивать действия, а просто прокомментировать чувства:

Ты сейчас очень взволнованна, правда? Сегодня такой непростой день и так много впечатлений.

Дальше вы подробно обсуждаете различные чувства, называете их и разбираете ситуации.

Когда сегодня мальчик подошел к тебе и отобрал куклу, тебе стало очень обидно. Я понимаю, это несправедливо. Что еще ты почувствовала? Кажется, ты сильно рассердилась!

Параллельно помогаете успокоиться с помощью прикосновений, которые приятны вашему ребенку: поглаживания, массаж, объятия.

Молодая и слегка испуганная мамочка

То есть пока моя дочь трогает свою… эээ… вульву, мне нужно рассказывать ей о ее переживаниях?

Скорее так: разговор о переживаниях – это профилактика. Делая так регулярно, помогая ребенку освоить язык эмоций, вы показываете дополнительные способы справляться с тревогой. И поверьте, через некоторое время они будут выбраны как более эффективные. Ласковое обсуждение с мамой целительнее «пыхтения» в сотни раз, к тому же так ребенок развивает свой эмоциональный интеллект, а это – основа саморегуляции.

Но если дочь откликнется на разговор и в сам момент мастурбации, будет здорово. Вы будто переключите тумблер: она

прислушается к вашим словам, поймет свои чувства и успокоится с помощью ваших объятий.

Молодая и слегка испуганная мамочка

И что, совсем не нужно ругать?

Мы обязательно учим детей правильному поведению, показываем, как принято вести себя в обществе. Но ругать не нужно, ведь нормальные мастурбации – это естественно, а настойчивые – следствие тревоги, а значит, ребенку нужна помощь, а не наказание.

Женщина, много чего повидавшая

Ну хорошо, отложим мастурбацию, но вы сказали, что работа с чувствами важна во всех ситуациях. Это в каких, например? Внук недавно подрался перед утренником. Естественно, его отругали. Что, здесь тоже нужно было… просто поговорить?

Да. После трех лет у детей уже значительно больше способов справиться с нервным волнением – ведь теперь они *сами* могут о нем рассказать. Причем чем старше ребенок, тем интереснее этот разговор. Внук не смог справиться со своей злостью и решил сразу перейти к действиям. Но какова причина? Почему разозлился? Кто-то обидел? Сказалось волнение перед выступлением на утреннике и так он избавился от напряжения?

Чем лучше человек осознает свои чувства, тем больше возможностей перед ним открывается. Он уже может не просто ударить, а поговорить, обратиться за помощью, предложить альтернативу. Он управляет ситуацией, потому что слышит, как она в нем отзывается. Мы учим ребенка понимать себя, чтобы он лучше осознавал свои потребности и умел их грамотно удовлетворять. Если мальчишка подрался, потому что волновался перед выступлением, то намного эффективнее было бы обратиться к тому же другу, который оказался битым, за помощью и повторить вместе стихотворение. Но этот вариант можно найти, только если хорошо ориентируешься в своем внутреннем мире.

САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА, – НАУЧИТЬ ЕГО ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ.

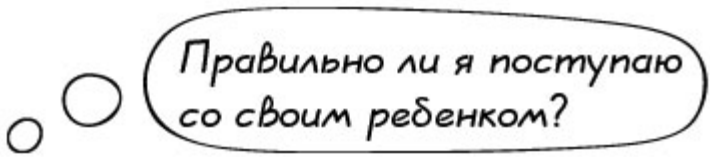
Половое воспитание обязательно включает в себя формирование этого умения, ведь вы столкнетесь со множеством

ситуаций, в которых разговор о чувствах будет панацеей. Ребенок дразнится, нарушает границы или не может их защитить, подглядывает, пристает, прячется, целуется, смотрит порнографию, вступает в отношения – и за всем стоят нагромождения самых разных эмоций и чувств, сопутствующих этому поведению или даже вызывающих его. Вам есть что обсудить со своим ребенком, и это здорово.

Правило 6. Доверяем себе и своему разуму

Главный посыл этого правила: вы – разумный человек! Хорошо звучит, правда?

Знаете, какой вопрос я слышу от родителей чаще всего?



Вы можете читать книги, статьи ученых, блогеров, видных сексологов и довериться женщинам, много чего повидавшим, – все это полезно. Но самое правильное и в конечном итоге единственно верное – что думаете и как считаете *вы*.

На вопрос «Правильно ли я поступаю?» вам ответ известен. Вы знаете свою семью и ребенка; у вас за плечами – огромный жизненный опыт и целый ворох травматичных событий и счастливых переживаний; вы прошли удивительный путь и наладили уникальную связь со своим ребенком.

Вы можете все.

Если разбираетесь в своих переживаниях и умеете себе доверять.

Именно поэтому я начала книгу с описания родительских чувств и основных правил взаимодействия с ребенком. Если сможете побороть свою тревогу и не бояться полового воспитания, то на конкретные вопросы услышите правильные ответы – внутри себя.

Приведу пример. На прием пришла молодая семья. Мы обсуждали различные темы, связанные с поведением ребенка. И в какой-то момент папа спросил:

Нашей дочке два с половиной года. Когда я должен перестать ее купать? Мне становится неловко. У нас есть мама, няня, бабушка, и мне кажется, это лучше делать им. Но дочь вроде любит, когда я принимаю участие в водных процедурах. Так когда я должен перестать ее купать?

Я спросила, были ли у него подобные размышления полгода назад. Ответил отрицательно. Сомнения появились буквально пару месяцев назад.

Внимание: вопрос! Знает ли папа, что ему нужно делать?

Ответ: да.

Ребенок не имеет необходимого жизненного опыта и психического аппарата, чтобы анализировать и интерпретировать реальность. Поэтому во многом именно родитель определяет границы во взаимоотношениях с ребенком – ориентируясь на его потребности и на собственный здравый смысл.

Папа почувствовал стеснение, а значит, и тревогу. Ребенок обязательно считает это, напряжение перекинется и на него – и неловкость станет общей, даже если и не осознанной со стороны малыша. Зачем же папе ждать, пока дочке стукнет три-четыре года – названный психологом возраст, до которого можно взаимодействовать с голенькой малышкой? Ждать в данном случае значит тревожиться, конфузиться, переживать. Правильный ответ: тянуть не надо. Надо услышать себя, свою разумную часть, которая говорит: все, пора завязывать.

Я уточнила у папы, испытывает ли он стеснение и неловкость, когда меняет дочери одежду и белье. «Нет, спокойно ее переодеваю, как иначе», – пожал он плечами.

Вот мы и нашли правильные ответы, которые *уже были*, оставалось лишь увидеть. Семья приняла решение, что папа купать дочку больше не будет, потому что она уже взрослая, но переодевать и совершать гигиенические процедуры может совершенно спокойно – пока снова не почувствует напряжение. Это может произойти и через два года, и через пять лет – если, конечно, девочка не заявит о своих границах раньше.

Важно снизить свою тревогу и проработать собственные страхи. Вы читаете литературу не для того, чтобы взять под козырек и выполнять все изложенное, а чтобы позволить себе услышать и принять собственные чувства и чувства ребенка – такие, какие они есть, без искажений. И сделать все правильно.

Ваша разумная, спокойная часть поможет правильно расставлять приоритеты и понимать глобальные цели. Чего мы вообще хотим от полового воспитания? Чтобы ребенок вел себя прилично, чтобы не сделал ничего дурного по отношению к другим детям, чтобы понимал свое тело и знал о своих потребностях, чтобы никто не нанес ему психологическую травму… и множество других «чтобы». Но главное даже не это.

НАША ЦЕЛЬ – ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОНЯЛ, КАК УСТРОЕНА СЕМЬЯ: В НЕЙ ЦАРИТ АТМОСФЕРА

ПРИЯТИЯ И ДОВЕРИЯ. И ИМЕННО ЭТО ЗНАНИЕ ОН ПОНЕСЕТ В СВОЮ ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ И БУДЕТ ПЕРЕДАВАТЬ УЖЕ СВОИМ ДЕТЯМ, А ТЕ – СВОИМ, И ТАК ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ.

Находясь в конкретной ситуации, мы можем злиться или сгорать от стыда, но если заглянем внутрь себя и спросим, чего же хотим на самом деле, ответ будет прост. Хотим, чтобы ребенок знал, что у него всегда есть на кого опереться. Что может доверить нам любые переживания – будь то двойка в дневнике или ранний секс с девочкой из параллельного класса, потому что мы их безусловно и безоценочно примем, поможем разобраться, успокоим, приободрим. Да, родители устанавливают законы, передают опыт и правила поведения, но главное – дают ощущение безопасности и уверенности в том, что любые сложности решаемы, если только мы вместе и любим друг друга.

Еще раз пробежимся по самому главному

1. Во время полового воспитания сохраняйте взрослую позицию, избегайте смены ролей и проекций. Помните, что вы помогаете не себе, а ребенку.

2. Не обесценивайте действия и чувства, а пытайтесь понять их причины. Разглядите за поступками, словами, вопросами и реакциями реальные представления о том, чем они вызваны. Они могут скрывать напряжение из-за недостатка информации по темам полового воспитания. Чтобы понять ребенка по-настоящему, используйте метод семи вопросов.

3. Каждый ребенок имеет право знать устройство собственного тела. Эту область должны описывать точные знания. Чем сложнее предмет беседы, тем проще и конкретнее должно быть объяснение. Чем больше у ребенка знаний о действительности, тем меньше фантазий и вымыслов о ней – и тем меньше тревоги.

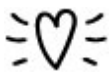
4. Объясняя процессы, происходящие с телом ребенка, помогите осознать чувства и ощущения, которые он испытывает, научите его языку эмоций. Помните, что связь «действия – чувства» двухсторонняя и

двунаправленная. Разговор о переживаниях должен стать регулярным. Это обязательная часть полового воспитания, при помощи которой мы учим ребенка понимать себя и других.

5. Не начинайте беседу по темам полового воспитания, находясь в экспрессивных реакциях и не понимая реального состояния ребенка. Снизьте собственный уровень тревоги, будьте спокойными, расслабленными и уверенными. Доверяйте себе и берегите доверие в своей семье.

Глава 4, в которой понимаем, что каждому возрасту – свои разговоры, а начинать их нужно как можно раньше

Многие ошибочно полагают, что половое воспитание начинается когда-то там, около подросткового возраста. Когда нужно торжественно вручить дочери прокладки или сыну дать презерватив со словами:



Ты знаешь, что с этим делать, сынок.

Именно так бывало в нашем детстве.

Сейчас ситуация немного другая: мнение родителей насчет старта сексуального просвещения сместилось где-то к восьми-девяти годам – когда у младших школьников в запросах браузера появляются слова «секс», «оргазм», «порно». Вот тогда-то взрослые начинают бить тревогу, дают детям немного информации, но больше рассказывают о том, как *все это* неприлично и плохо, что так поступать неправильно, отбирают гаджеты и ставят родительский контроль на компьютер.

И это тоже неправильно.

Когда же нужно на самом деле начинать разговор на темы полового воспитания?

1-й год жизни: Любовь и внимание

Половое воспитание начинается с рождения, потому что неотделимо от любого другого воспитания. Свое тело ребенок познает с первых минут жизни, и наша задача – помочь ему, сопроводить.

Психологами и врачами (Рене Шпицем[7], Дональдом Винникоттом, Гарри Харлоу[8] и др.) было проведено множество экспериментов, доказывающих решающее значение живого и полноценного контакта матери и младенца на первом году жизни:

ТЕПЛАЯ, ОТЗЫВЧИВАЯ, ВОВРЕМЯ ДОСТУПНАЯ (ТЕЛЕСНО И ЭМОЦИОНАЛЬНО) МАМА – ЗАЛОГ ПРАВИЛЬНОГО И ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.

Но как это связано с нашей темой?

Тактильный контакт имеет огромное значение для малыша. Прикосновения «кожа к коже» напитывают ощущением спокойствия и безопасности, а мамин голос, дыхание, сердцебиение – самые важные звуки для младенца.

В результате такого взаимодействия ребенок обретает доверие к окружающему миру, у него формируется надежная привязанность и открываются благоприятные возможности для дальнейшего развития. Он начинает чувствовать свое тело и понимать его границы. Взрослея, будет опираться на полученную базу, и это поможет построить здоровые отношения с самим собой и с другими. И половое воспитание – именно об этом!

Так что наша задача в таком раннем периоде – всего лишь (всего лишь!) любить ребенка и быть внимательными к его потребностям и своему состоянию. Соблюдая эти правила, вы и будете заниматься половым воспитанием.

Однако потребность в тактильном контакте у мамы и ребенка может не совпасть – так бывает. Маме хочется обнимать и тискать, бесконечно целовать в пяточки, животик и попку. Как правило, ребенок отвечает на это счастливой улыбкой. Но порой улыбка сменяется недовольством – а мы не замечаем. За желанием нежить ребенка можем не увидеть его потребность в собственном пространстве. И нарушить границы. А это – излишняя психическая нагрузка, с которой крохе сложно справиться.

Бывает и наоборот. Ребенку нужно много, а мама чувствует

себя затроганной и не готовой к тактильному контакту. Это может быть следствием послеродовой депрессии или индивидуальных особенностей. В таких случаях особенно важны поддержка родственников и дополнительные ресурсы, которыми мама сможет воспользоваться, – время для небольших сеансов самопомощи типа принятия ванны, похода на массаж, прогулки, общения с друзьями; возможность побыть час-несколько в тишине и наедине с самой собой; консультация с психиатром и психологом.

Оговорюсь, что не нужно как-то особенно стимулировать эрогенные зоны ребенка, поскольку область гениталий обладает высокой чувствительностью. Спокойно вытирайте ребенка, гладьте его, делайте массаж, совершайте гигиенические процедуры, но не стоит массировать, интенсивно трогать, целовать или без необходимости тщательно изучать гениталии своего ребенка.

Молодая и слегка испуганная мамочка
Какой кошмар! Неужели кто-то так делает?

Да, кому-то такое кажется невозможным, но я сталкиваюсь с подобным в практике, поэтому и включила сюда это предостережение.

Второй важный момент в первый год жизни – речь. Нужно не только прикасаться к ребенку, улыбаться ему, устанавливать эмоциональный контакт, но и говорить. Это лишь кажется, что малыш ничего не понимает, – он впитывает все как губка.

Бывает, не всегда ясно, как говорить и о чем. Раньше активно пользовались потешками и пестушками. Это такие простые, но полезные присказки-стишки, с помощью которых взрослые передавали детям знания о необходимых сферах жизни. Половое воспитание туда тоже включалось.

Вы можете придумывать такие стишки сами или найти подходящие в библиотеке. Приведу пример одной потешки:

Тут лес (дотроньтесь до волос),
Тут поляна (дотроньтесь до лба),
Тут бугор (до носика),
Тут яма (до ротика),
Тут грудь,
Тут живот,
Тут барин (барыня) живет.

Такой стишок помогал ребенку понять границы своего тела и

даже познакомиться со своей идентичностью, услышав о себе как о мальчике (барин) или как о девочке (барыня).

Рассказывайте ребенку обо всем, что его касается. Можно проговаривать, как он покакал или пописал, как ему стало холодно, жарко, мокро, приятно, больно, щекотно, как сейчас поменяете подгузник и станет сухо и хорошо пахнуть и так далее. Можно опираться на эти темы:

1. что произошло с ребенком или в окружающей среде,
2. что в связи с этим чувствует ребенок, что с ним происходит,
3. что сейчас будет делать мама или папа,
4. что получится после их действий,
5. какие чувства испытает ребенок в результате.

Параллельно с описанием действий важно называть части тела и объяснять, какую роль они играют в процессе. В международных руководствах рекомендуют уже с самого рождения пользоваться правильными терминами для обозначения органов мочеполовой и пищеварительной систем. На мой взгляд, в таком возрасте пока что можно обходиться простыми и привычными словами.

В вашем лексиконе обязательно должны быть названия интимных частей тела: вульва, пенис (половой член), ягодицы, анус, а также слова-действия, обозначающие процессы, связанные с телом: какать, писать, пукать, икать, рыгать, тошнить, потеть и другие. Это рекомендованный подход, но, если вам пока совсем тяжело использовать анатомические обозначения, временно используйте их «домашние прозвища» – пися, писюн, попа, но потихоньку готовьтесь перейти на следующий уровень и начать пользоваться нормальной, правильной лексикой. Напомню, мы не прибегаем к замене названий половых органов на слова, их не обозначающие, типа «краник» или «пирожок».

Не нужно пользоваться и эвфемизмами типа «напрудил лужу» вместо «пописал», «сделал делишки» вместо «покакал», «потек краник» вместо «обмочился» – все это путает ребенка и не дает конкретной информации, важной для него.

Малыш, ты сейчас покакал и поэтому плачешь. Попе мокро и неприятно. Давай же я скорее поменяю памперс! Сейчас уберем грязные трусики, помоем попу, вытрем хорошенько, и все снова станет хорошо. Теперь ты чистенький, тебя ничего не беспокоит, и снова хочется улыбаться и веселиться. Правда приятно, когда попа сухая и чистая?

Как видите, можно сопровождать ребенка сразу в трех плоскостях:

1. эмоционально – сначала мама или папа говорят озабоченным, сочувствующим тоном, а потом спокойным и радостным;
2. с помощью речи – проговаривают свои действия и чувственный отклик ребенка;
3. оказывая реальную помощь – меняют ситуацию, вытирая попу и надевая новый подгузник.

Касательно границ малыша этого возраста конкретных правил нет: можно спать вместе или раздельно, ходить одетыми или голышом. В каждой семье все решается индивидуально – так, как удобно самой маме.

2–3 года: Исследуем тело

Сразу отмечу: чем старше ребенок, тем условнее будут возрастные ориентиры, и погрешность может составлять от полугода до двух-трех лет (но не больше). Усредненное значение не вывести из-за множества факторов, влияющих на развитие, – темперамента ребенка, характера взаимоотношений в конкретной семье, наличия братьев и сестер и так далее.

Итак, в условные два-три года малыш обнаруживает, что существует отдельно от мамы. Раньше с ее приходом «плохо» менялось на «хорошо», а сейчас ребенок, например ударившись, плачет и с удивлением обнаруживает, что мама не может ему помочь сию секунду! Он негодует, расстраивается: что случилось с миром? Почему раньше мой крик магическим образом призывал маму и вместе с ней хорошее состояние, а теперь все по-другому?

Волшебство пропало, мама сломалась!

Так приходит понимание своей отдельности: оказывается, маме нужно время, чтобы дойти (ребенок уже достаточно далеко убегает), понять, что произошло, определить потребности (что бывает уже не так просто). Словом, никаких чудес, а обычное человеческое взаимодействие.

Понимание своей автономности распространяется и на телесные ощущения. Раньше родители легко могли купать, вытирать, менять подгузник, переодевать, но сейчас малыш словно превращается в маленького монстра, сводящего с ума бесконечными «Неть!» и «Не хочу!». Чуть позже добавится еще одна коронная фраза:

Я сам!

Молодая и слегка испуганная мамочка

О да, это ужасно! У нас как раз сейчас такой период. Ничего не могу сделать с дочкой просто так! Ей во всем нужно проявить упрямство!

Так происходит со всеми в два-три года. Только представьте: ребенок обнаружил, что ноги и руки – это *его личные* ноги и руки! Удивительное открытие, требующее осмысления. Отсюда и все эти желания: оттолкнуть, убежать, превратиться в кричащий мешок картошки, когда нужно переодеться. Ребенок чувствует

свое всемогущество – ведь это он, а не вы теперь управляет своим телом.

Дайте насладиться этим периодом, проявить волю. Не стоит скручивать и жестко требовать подчинения. Мягкими уговорами, играми, веселыми придумками мы обходим все острые углы. Это требует *очень* много терпения, но, поверьте, потом ваш «Я-сам» ответит благодарностью за то, что позволили ему немножко побыть королем.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВОЗРАСТЕ ДВУХ-ТРЕХ ЛЕТ – ЭТО БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К КАПРИЗАМ РЕБЕНКА, ДАТЬ ЕМУ ОЩУЩЕНИЕ КОНТРОЛЯ НАД СВОИМ ТЕЛОМ, УВАЖАТЬ ЕГО ЖЕЛАНИЯ И НЕЖЕЛАНИЯ.

Женщина, много чего повидавшая

Ну да. На шею сядет на третий день такого уважения.

Речь не идет о полной вседозволенности: есть определенные правила и границы других людей, которые родители мягко, но уверенно обозначают. Такой подход сформирует адекватное представление, даст в будущем право защищать свое тело и потребности. Благодаря вашей гибкости ребенок научится чувствовать то, чего нам всем не хватает:

Мое тело – мое пространство.

Это значит: я не обязан подчиняться чужим желаниям, если мне от этого плохо, и не стану делать плохо другим, вторгаясь на их территорию.

В этом возрасте ребенок с огромным интересом исследует не только свое тело, но и его проявления. Важно все! Слюни, сопли, козявки, какашки, ноги, руки, пися, попа. Все, что у тела снаружи и заметно, ребенок будет пробовать на вкус, обнюхивать и обтрогивать, всячески и дотошно изучать.

Внутреннее строение его пока не очень интересует. Про свои половые органы ему важно понимать, что это вообще такое, зачем нужно, как о них заботиться, какие ощущения и чувства в них возникают. В этом исследовании ребенку нужно помочь. Вот примерный план-конспект, на который можно опираться, поддерживая малыша на пути познания собственного тела. Напоминаю, что сейчас мы разговариваем с детьми двух-трех лет,

поэтому даем информацию только о самом существенном.

План-конспект исследования половых органов и попы

Объекты исследования: *женские или мужские наружные половые органы.*

Субъекты исследования: *дети 2–3 лет.*

Как называть: *для девочек:*

в обычном бытовом общении можно говорить «пися», но ребенок должен знать, что видимая, наружная часть «писи» называется вульвой; нельзя называть «печенькой», «цветочком» и другими словами, не имеющими отношения к делу.

для мальчиков:

в обычном бытовом общении можно говорить «писюн», но ребенок должен знать, что его половой орган называется «половой член» или «пенис»; обязательно расскажите, что такое мошонка – там находятся яички; нельзя называть «краником», «карандашиком», «бубенчиками» и другими словами, не имеющими отношения к делу.

Для чего нужно: *чтобы писать.*

Дополнение для девочек:

когда станешь взрослой, с помощью внутренней части этих половых органов (ты ее не видишь) сможешь зачать и родить ребенка.

Дополнение для мальчиков:

когда станешь взрослым, с помощью этих органов сможешь зачать ребенка (хоть сейчас это и кажется странным).

Какие там бывают ощущения: ощущения настойчивого позыва, которые сложновато терпеть, когда хочется в туалет, а когда хочется очень сильно – болезненные, будто режет и покалывает внизу живота; приятные при легких прикосновениях или трении (оттягивании); а вот если чешется, болит, щиплет – что-то не так, нужно сразу сказать родителям.

Какие чувства они могут вызывать: это очень восприимчивый орган, поэтому отклик от взаимодействия с ним может состоять сразу из нескольких чувств и эмоций – любопытства, страха, тревоги, радости. Если будет непонятно, что ты

испытываешь, расскажи родителям – они помогут, ответят на вопросы. Может хотеться играть с вульвой (пенисом) – это нормально, но помни о правилах гигиены.

Как ухаживать: вульва (пенис) – особенный нежный орган, и обращаться с ней (с ним) нужно бережно. Трогать только чистыми руками, мягкими движениями, не расчесывать, не сдавливать. Не принято трогать вульву (пенис) при других. Это интимная часть тела, которая скрыта трусиками. Ты пока еще маленькая (маленький), поэтому эти правила для тебя не очень строгие, но мама будет о них напоминать, и со временем ты все запомнишь.

Объект исследования: *попа.*

Субъект исследования: р*ебенок двух-трех лет.*

Как называть: в обычном бытовом общении можно говорить «попа», но ребенок должен знать, что «попа» – это ягодицы и анус. То, что является продуктом жизнедеятельности, называется калом, экскрементами, фекалиями, но чаще говорят «какашки». Важно выучить и другие слова, называющие процессы, связанные с пищеварением, – хотя бы «понос», «запор», «рвота», «пучит», «пукать», «тошнит».

Для чего нужно: чтобы какать. Еда в теле человека проходит длинный путь: ото рта – через пищевод, желудок, кишечник – до ануса. За это время пища отдает организму все питательные вещества, и у нас появляются силы. Ненужный остаток выходит из человека, когда он какает. А ягодицы нужны, чтобы на них сидеть – мягко, словно на подушке!

Какие там бывают ощущения: когда мы чувствуем желание покакать, то идем в туалет, расслабляемся, избавляемся от кала и испытываем облегчение. Однако иногда животик может болеть, его может крутить, резать или тянуть, или, когда какаешь, могут возникнуть неприятные ощущения в анусе. Обо всем этом нужно сразу же говорить родителям.

Какие чувства она могут вызывать: приятные, если акт дефекации прошел комфортно. Но люди могут стесняться, когда ходят в туалет. Это бывает не очень легко делать при ком-то или когда ты взволнован, так

что лучше выбрать спокойный момент. Ты сейчас только начинаешь управлять своим телом, поэтому иногда можешь покакать неожиданно – это не страшно! Со временем всему научишься. Тебе может захотеться потрогать или понюхать свои какашки или даже поиграть с ними – это нормально, но так делать не принято. К тому же это негигиенично – об этом сообщает неприятный запах фекалий, состоящих из остатков непереваренной пищи, других отходов организма и бактерий.

Как ухаживать: попа требует тщательного ухода, анус должен быть всегда чистым. Сейчас родители помогают вытирать попу, но скоро научишься делать это сам. Важно улавливать свои ощущения, подсказывающие, что пора идти в туалет. Если это делать вовремя и в спокойной обстановке, какать будет легко и приятно. Иногда захочется потрогать попу – это нормально, но до и после этого нужно обязательно помыть руки. Трогать попу при других не принято. Это интимная часть тела, скрытая трусиками. Ты пока еще маленький, поэтому эти правила не очень строгие, но мама будет о них напоминать, и со временем ты все запомнишь.

Женщина, много чего повидавшая

Все-таки странно и непривычно говорить такие слова. Все эти «анусы» и «вульвы» какие-то нерусские…

Согласна, они непривычны. Но ведь мы только учимся. На самом деле слова «анус», «вульва», «пенис» – вслушайтесь! – очень красивые и благозвучные. Как и многие научные названия, они пришли из латыни. Не нужно их стесняться.

Удивительно, что мы скорее предпочтем нецензурный вариант названий половых органов, чем правильные анатомические термины. А грубые синонимы слов «кал» и «какать» нередко употребляются даже в разговорах с детьми. Это, конечно, неправильно. Но если мы не дадим ребенку правильных названий, то он будет использовать те, что подхватит от друзей, старшеклассников и из интернета. Согласитесь, что как источник знаний анатомический атлас выгодно отличается от надписей на заборе. Понимая это, можно попробовать свыкнуться с необычностью звучания «вагин», «уретр» и «клиторов».

К тому же меня греет мысль, что, говоря правильно, мы все становимся немножко Пушкиными. Вы знали, что именно Александр Сергеевич вернул в язык слова, которые в его время

считались простыми и грубыми, но, по сути, и составляли богатство великого и могучего?

В дворянской России начала XIX века была мода на изящную словесность, избегающую бытовых тем. Обычные слова заменялись максимально высокопарными и обходящими суть. Вместо «есть» – «кушать», вместо «сморкаться» – «освободить нос посредством платка».

Друг поэта профессор-литературовед Петр Плетнев писал академику Якову Гроту:

> Пушкин бесился, слыша, если кто про женщину скажет: «она тяжела» или даже «беременна», а не «брюхата» – слово самое точное и на чистом русском языке обычно употребляемое.

Владимир Шенрок в «Материалах для биографии Гоголя» подмечал, что эвфемизм «она в интересном положении» тоже вводил в исступление Пушкина. Свою позицию он закрепил, выписав в «Капитанской дочке» такую реплику Петруши Гринева:

> Матушка была еще мною брюхата, как уже я был записан в Семеновский полк сержантом.

Свет принял неодобрительно такую фразу в литературном произведении, но Александр Сергеевич был непреклонен. И в итоге своим писательским трудом вернул в национальный язык его простую живую лексику, по поводу которой долгое время считалось, что ее могут употреблять только крестьяне и бедняки.

Вот и мы сейчас, подобно Пушкину, стараемся отвоевать слова (пусть и научные термины), которые *просто обозначают* половые органы, а не являются их «красивой» заменой, и настаиваем на том, что важнее называть вещи своими именами, чем пускаться по пути жеманства и надуманной утонченности.

4–6 лет: Берем книжку по анатомии

Дошкольники – известные почемучки. Они познают мир! Так интересно все разобрать и посмотреть, как же оно устроено. Хочется отковырять, сломать, изучить, понять. В этом возрасте мы уже не отделаемся просто названиями и объяснением функционального значения, встает главный вопрос:

Как это работает?

Половая система (как и все остальные системы организма) теперь должна быть раскрыта с подробностями. Вульва и пенис – лишь видимые части, а сколько всего скрыто внутри!

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ – ЭТО ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЕ ЗНАНИЕ И ПОТОМУ НЕ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ СТЫД. РАССКАЗЫВАЙТЕ ПРО ПОЛОВУЮ СИСТЕМУ С ТЕМ ЖЕ УВЛЕЧЕНИЕМ, С КАКИМ ГОВОРИЛИ БЫ О РАБОТЕ СЕРДЦА ИЛИ ЛЕГКИХ. ВАШЕ ПОВЕСТВОВАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОГРАНИЧЕНО ТОЛЬКО ОДНИМ ФАКТОРОМ – ИНТЕРЕСОМ РЕБЕНКА.

Примерно в этом же возрасте у детей начинается период, который я называю «пися-кака». Ребятня просто обожает шутить про какашки, пиписьки, чем немало смущает родителей. Хочется краснеть и ругаться, но на самом деле такие шутки – лишь проявление интереса к собственной анатомии. Детское хихиканье моментально сменяется самым заинтересованным выражением лица, когда вы вдруг сделаете круглые глаза, перейдете на торжественный шепот и скажете что-то вроде:

КАКА-А-АШКИ-И? А знаешь ли ты, ЧТО-О такое какашки?

После этого весело расскажите о пищеварительной системе.

Я бы советовала искренне проникнуться уважением и любовью к тому, что и как работает у вас внутри, – и передать эти чувства ребенку. Возьмите любую анатомическую книгу и покажите удивительный мир тела. Объясните, как еда, попадая в рот, обрабатывается слюной (волшебная по своим свойствам

жидкость!), как в желудке работает настоящая химическая лаборатория, как слаженно весь организм помогает пищеварительному тракту получать полезные элементы и как кишечник проталкивает **непереваренные** остатки пищи. Вот что такое какашки! Продукт сложнейшей и тончайшей работы твоего тела – и это повод для гордости. Так что кишечник не менее значимый орган, чем остальные. А еще он удивительно длинный!

Пусть бурление в желудке, рыгание и пуканье станут нормальной частью человеческой жизни – как кашель или чихание. Конечно, мы объясняем ребенку правила поведения в обществе, но не табуируем тему до состояния болезненного паралича. Я знаю многих взрослых, которые сходят с ума, стоит их животу подать заметные для других признаки жизни, а если не дай бог рыгнули или пукнули, то и вовсе готовы провалиться сквозь землю, а лучше сразу умереть. Нормально ли это? Неужели у нас, здоровых, разумных, нет более значимых переживаний?

Мне кажется, сформировать здоровое отношение к своему телу и процессам, происходящим с ним, – прекрасный дар, который мы можем вручить детям.

Обсуждая различные системы органов человека – опорно-двигательную, пищеварительную, дыхательную, мочевыделительную, кровеносную, лимфатическую, нервную, эндокринную, можно логично перейти и к половой. Пользуйтесь изданиями, подходящими возрасту и уровню интереса ребенка. Один посмотрит легонькую интерактивную книгу о человеческой анатомии с вкладышами и кармашками, другой же запросит въедливую анатомическую энциклопедию. С кем-то достаточно поиграть в доктора или показать на теле самого ребенка зоны расположения изучаемых органов, а кто-то с удовольствием прослушает вашу умную лекцию. Дети разные! И мы всегда ориентируемся на их желания и особенности.

ЗАРАЗИТЕ РЕБЕНКА НЕ СТЫДОМ И СТЕСНЕНИЕМ, А ВОСХИЩЕНИЕМ: РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА – ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО.

Только представьте: в теле женщины есть специальный орган – матка, готовый впустить в себя две соединенные клеточки (мужскую и женскую) и девять месяцев лелеять плод. Питать его, заботиться, охранять от невзгод, растить бережно и нежно – чтобы в нужный срок выпустить в мир.

Молодая и слегка испуганная мамочка
Звучит как волшебство!

И девочке, и мальчику важно понять, что сейчас их тело только развивается, но они вырастут, и оно обретет великую способность – создавать детей.

Возможно, сейчас вашей дочери будет достаточно понимания, что когда-то она сможет стать мамой, и деталей она не запросит. Тогда нужно будет остановиться только на подробной информации о наружных половых органах. Расскажите, что вульва состоит из больших и малых половых губ и клитора. К внутренним половым органам относят яичники, маточные трубы, матку и влагалище. Клитор и влагалище – не то же самое, что отверстие уретры (дырочка, из которой писаем). Клитор – это зона особой чувствительности, влагалище продолжается в матку, а уретра (мочеиспускательный канал) – в мочевой пузырь.

Но будьте готовы и к тому, что ей может захотеться досконально понять устройство внутренних органов, – и не отказывайте. Объясните, как устроены яичники и маточные трубы, как созревают яйцеклетки, что такое цикл. Если в какой-то момент девочка отмахнется от вашего лектория и убежит играть – значит, еще не время.

Ваша задача – приоткрыв ребенку дверь в мир собственного организма, наполнить этот мир любовью и бережным отношением и дать понять, что вы всегда доступны и готовы ответить на любые вопросы.

Быть скромным или понимать свою ценность?

Молодая и слегка испуганная мамочка
Так страшно все это!

Автор
Но почему?

Молодая и слегка испуганная мамочка
Кажется, если буду дочке так подробно обо всем рассказывать, это может вызвать ранний интерес к сексу! Очень боюсь этого. Как вложить ей в голову, что нужно быть скромной?

Есть два разных понятия – скромность и понимание своей ценности. Как вам кажется, в чем ключевая разница между ними? Мне видится, что скромность больше ориентирована вовне: не показывать себя перед *другими*. А ценность направлена на *себя*: я знаю, чего стою и чего достойна.

В нашем случае речь идет о ценности не самой девочки как личности (это представление о себе должно быть в ее голове априори – но это задача эмоционального воспитания), а о ценности ее тела. Органы, которые в будущем будут обладать репродуктивными способностями, – это и вправду чудо.

Если уже в пять-шесть лет девочка проникается значимостью своего тела, то к подростковому возрасту ей и в голову не придет плохо с ним обращаться. Это станет очень устойчивой конструкцией: я не разрешу трогать себя в неподходящем месте и в неподходящее время, но не потому, что я скромная (*мне сказали*, что именно так нужно себя вести), а потому что я – ценная (*это я знаю сама* и твердо в этом уверена). Внутренние опоры всегда прочнее внешних, так что можете быть спокойны.

И еще маленькое замечание: мы не рассказываем о сексе, а знакомим ребенка с собственным организмом (ему с ним жить, в конце концов). Понимание строения пищеварительной и нервной систем не приводит к употреблению алкоголя, правда? Вот и знания о половой системе не станут катализатором раннего секса. Наоборот! Это прекрасная профилактика: детальное знание о своем теле – огромный шаг в сторону здоровья.

У мальчиков по-другому: не так много спрятано внутри, зато очень много чего происходит снаружи! На этом и сосредоточьтесь. Расскажите сыну, что происходит с его половым членом. Он может быть мягким и маленьким, а может твердеть и увеличиваться. Не нужно это игнорировать! Дорогие мамы, если бы у вас в пять лет какая-то часть тела сама по себе что-то делала и двигалась, поверьте, вас бы это очень волновало!

Женщина, много чего повидавшая

Нет, нет и еще раз нет! У моего внука ничего такого не происходит. Но если и происходит, то нечего ему забивать этим голову.

Автор

Что вас пугает больше всего?

Женщина, много чего повидавшая

Разврат! Еще не хватало, чтобы он занимался мастурбацией или, не дай бог, смотрел неприличные картинки. Я отказываюсь в этом участвовать.

Родители и вправду боятся, что все эти просветительские беседы растлят их детей и в итоге девочки вступят в половые отношения рано и не по своей воле, а мальчики станут развратными и напористыми, зациклятся на порнографии и сексе,

потеряв нравственные ориентиры.

К сожалению, мы и вправду могли встречаться с такими ребятами. Только почему думаем, что причина их поведения – в половом воспитании? И почему решаем бороться с подобной распущенностью именно молчанием? Молчание – это ведь бездействие. А пытаться выиграть сражение, убрав руки в карманы и изредка бросая неодобрительные взгляды, кажется не очень эффективной стратегией. Более того, молчать – значит провоцировать, а провоцировать – значит воплощать страхи в жизнь, а не противостоять им. И именно такой подход способствует растлению детей на самом деле, а уберечь от этого поможет половое воспитание.

Сыну скоро пять. Иногда подходит, снимает трусы, достает член в состоянии эрекции, показывает мне или мужу со словами: «Смотри, какой огромный и красивый!» Как правильно реагировать? Я говорю: «Да, и вправду красивый», натягиваю ему трусы, и больше это не обсуждаем, переключаемся на другое.

Сыну шесть, и, как только начинает обнимать меня, у него пися встает. Подскажите, что делать. Я разговаривала с ним, но он ответил: «Мамуль, это только на тебя пися так реагирует».

Сыну десять. Когда просыпается утром со «стояком», просто поправляет трусы и идет ко мне обниматься – мол, доброе утро. Я тут же говорю ему: «Кто-то хочет в туалет». Вопрос: нужно объяснить, что с ним происходит? Или нет?

Женщина, много чего повидавшая

Какой кошмар! Это истории из жизни каких-то неблагополучных семей?

В том-то и дело, что из самых обычных, в которых растут самые обычные дети. А судя по картине отношений, которая рисуется в этих письмах-вопросах, семьи эти очень хорошие, с атмосферой доверия, и ребенок не боится сказать о своих чувствах и ощущениях.

Для любого мальчика половой член – очень значимый орган. Он и писает, и двигается, и приносит приятные, необычные

ощущения, и весь такой заметный – какая-то магическая штуковина! Поэтому, конечно, каждому сыну необходимо во всех подробностях рассказать о его пенисе.

Начните со строения. Есть тело полового члена, которое заканчивается головкой и отверстием мочеиспускательного канала; основание полового члена; мошонка, в которой находятся яички. Тело полового члена покрыто подвижной тонкой кожей, которая свисает над головкой, образуя крайнюю плоть. Все эти названия ребенок должен знать. Во-первых, это удовлетворяет его любопытство и дает представление о таком важном для него органе. Во-вторых, это необходимо с медицинской точки зрения: ребенок должен уметь объяснить свои ощущения.

О внутреннем строении стоит рассказывать, если проявляется интерес. В мужской половой системе есть протоки и каналы, а еще – маленькие железы, и у каждой – особая функция; интересно устроено и само тело полового члена: в нем есть пещеристое и губчатое тела. Это необязательная информация, но скрывать ее точно не нужно.

А вот про эрекцию объяснить важно. Тем более что в этом возрасте уже все мальчики сталкиваются с ней и с возбуждением. Вот что можно сказать:

Сынок, когда ты испытываешь интенсивные ощущения, твой половой член твердеет и становится больше. Это называется «эрекция». Она бывает по утрам, когда ты хочешь в туалет, происходит от сильных прикосновений или от избытка ощущений или чувств, причем самых разных – от холода и сильного желания пописать до яркого чувства любви и радости. Все это нормальные проявления работы пениса. Он так устроен.

Я знаю семьи, в которых легко употребляется слово «стояк». Прилично ли это и подходит ли вам? Решайте сами. Однозначно следующее: ребенок должен знать суть эрекции и уметь точно и просто объяснить, что с ним происходит. Чтобы не получилось, что феномен есть, а слова нет.

Возвращаясь к мальчику из первого письма, скажу: да, половые органы – это красиво (как и любые другие части нашего тела). Если сын спрашивает об этом, не бойтесь ответить – но спокойно, без лишней психологической стимуляции и инициативы. А то потом начинается в школе этот бесконечный конкурс с замерами – на обладателя самого большого. Каждому мальчику и мужчине важно знать, что его пенис красив и прекрасен. Как и он сам! Как и каждая девочка, и каждая вульва.

Различия между мальчиками и девочками

Еще одна важная тема этого возраста – различия между мальчиками и девочками. Если до трех лет ребенок в основном со слов других понимает, какого он пола, то сейчас уже самостоятельно *осознает* свой **пол** и гендер и достаточно хорошо ориентируется в половых признаках. И вот тут-то становится особенно интересно узнать, как же все устроено у других.

Дети рассматривают друг друга в туалете в детском саду, подглядывают за друзьями, братиками-сестричками, за взрослыми – и, конечно, приходят с вопросами к родителям.

Дочь (два года и восемь месяцев) подошла к мужу, ткнула рукой в район пениса и спросила: «Что это?» Муж долго мялся, но собрал волю в кулак и сказал: «Писюн».

Да, «волю в кулак» придется собрать, а потом поступательно ответить на все вопросы ребенка. Вот какими, например, они могут быть:

Чем мальчики отличаются от девочек?

Почему у папы **там** что-то торчит?

Почему у мамы есть грудь, но нет пениса?

Почему у мамы такая большая попа, а папа такой высокий?

Почему папа волосатый?

Мама, почему у тебя нет бороды?

Все они так или иначе касаются первичных и вторичных половых признаков. Чтобы ребенок расширил представление о своей половой принадлежности и укрепился в ней, чтобы восполнил пробелы в знаниях об устройстве человека вообще и мужчины и женщины в частности, мы должны мягко и терпеливо рассказывать ему *обо всем*, что его интересует. Помогут детские анатомические атласы и специальные книги на эти темы для детей, подробно объясняющие строение половых систем обоих

полов.

6–9 лет: Рассказываем о сексе, зачатии, рождении

Самый непростой для родителей возраст, потому что наступает пора говорить о сексе. Можно было и раньше, но именно сейчас это становится необходимостью.

Дело в том, что это возраст идентичности с родителем своего пола. Дети осваивают сюжетно-ролевые игры типа дочки-матери, чтобы примерить амплуа родителя, мужа или жены. Старшие дошкольники строят, готовят, убирают, ухаживают за кукольными младенцами – в формате игры пробуют себя в различных домашних делах.

Главный вопрос этого возраста: как я появился на свет? Девочки начинают осознавать, что они, как и их мамы, когда-то смогут родить ребенка, а мальчики потихоньку догадываются, что тоже участвуют в этом загадочном процессе.

Что плохого в том, что ребенок узнает о зачатии, беременности и рождении? Ничего. А что хорошего? Эта информация отлично усваивается психикой именно в этом возрасте. Рекомендую этот шанс не упустить.

ИМЕННО СЕЙЧАС ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ ФУНДАМЕНТ БУДУЩЕГО ОТНОШЕНИЯ ДОЧЕРИ К БЕРЕМЕННОСТИ, РОДАМ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ. ИМЕННО СЕЙЧАС СЫН – С ВАШЕЙ ПОМОЩЬЮ – МОЖЕТ ЗАХОТЕТЬ СТАТЬ ЗАБОТЛИВЫМ И ДОБРЫМ ОТЦОМ.

Сейчас стоит рассказать, что такое секс и зачатие, что происходит во время беременности и как рождается ребенок.

Сколько конкретно лет должно быть ребенку для первого разговора на эти темы и как глубоко их раскрыть, во многом зависит от его характера. Некоторым совсем не интересно, что происходит с организмом, а другие, напротив, больше ориентированы на телесность и ощущения. У последних будет много чувств и интереса, и с ними особенно важно подробно и многократно обсуждать все заявленные вопросы.

Когда же начать? Дальше девяти-десяти лет лучше не откладывать. После шести (в среднем) уже можно. Еще раньше к этим вопросам нужно обратиться, если произошло хотя бы что-то одно из списка:

1. сам ребенок задает прямые вопросы о сексе, зачатии, беременности и рождении;

2. в семье рождаются младшие дети, или кто-то из близких друзей или родственников, с которым ваш ребенок хотя бы иногда взаимодействует, находится в ожидании пополнения;

3. ребенок стал свидетелем секса родителей;

4. ребенок столкнулся с откровенной информацией где-то на стороне: увидел в телефоне, в детском саду и т. д.;

5. ребенок стал свидетелем или участником сексуализированного насилия.

В каждой из ситуаций вы дадите необходимую информацию по всем темам из абзаца «Сейчас стоит рассказать, что…» – чуть упрощенно и не очень подробно, но честно и фактически достоверно. В последнем случае также обязательна консультация с психологом.

Осталось не так много времени до подросткового периода, и после десяти лет наступает небольшое затишье. Основные задачи детей этого возраста – учиться и дружить. Отношения с родителями уже не так значимы, ребенок впервые чувствует свою дистанцию и самостоятельность. Он учится взаимодействовать с социумом, познает себя, но пока еще без переходного надрыва и сильных всплесков эмоций.

Задача родителей сейчас – подготовить к подростковой жизни. Скоро начнутся первые месячные и поллюции, произойдут серьезные изменения в теле. Чем спокойнее и информированнее будет будущий подросток, тем проще переживет взросление. Поверьте, пубертат и без того подкинет много разных задачек, и вам будет чем заняться. Поэтому темы полового воспитания откладывать в дальний ящик не стоит. Лучшее время – сейчас.

Давайте посмотрим, как по-разному дети могут проявлять свой интерес, и разберем основные ошибки родительских ответов.

> Сыну шесть. Когда я была беременна второй раз, ему было два. Тогда он просто знал, что «в животике ляля». Когда я забеременела в третий раз, ему уже стало интересно, откуда же она выходит. Достала энциклопедию, показала анатомию родовых путей. На вопрос «А как лялечка появляется внутри живота?» я не нашлась что ответить и сказала, что так пожелал Боженька.

Отличный пример того, как интерес ребенка

трансформируется с возрастом. Не обязательно будет так, но в данном случае мама правильно отвечала – в соответствии с потребностью в информации. За исключением последнего вопроса, который сам по себе является доказательством того, что ребенок уже готов узнать правду о сексе и зачатии.

У меня сын недавно (ему три) спросил, как он из животика вылез. Пришлось рассказывать. Еще спрашивал, откуда я писаю, раз у меня нет пениса. Просил показать. Купила энциклопедию для самых маленьких с картинкой обнаженных мальчика и девочки. Интерес удовлетворен, теперь знает названия частей тела.

В этом примере ребенок заинтересовался процессом рождения уже в три года, и это нормально. Иногда ответ *«ребенок рождается у мамы из влагалища – отверстия внизу живота»* полностью удовлетворяет, но порой возникают дополнительные вопросы, и тогда мы отвечаем и на них. Здесь же видим классический интерес к различиям мальчиков и девочек. Показывать на своем теле, конечно, не нужно, а вот купить книгу по детской анатомии – прекрасная мысль.

Дочка тоже спросила в четыре года, откуда дети берутся. Я тогда была беременная и сказала, что клеточка мамы и клеточка папы соединяются и из этой большой клеточки появляется ребенок, который сначала растет в животике, а потом рождается, – и все, интереса больше нет. Ребенок все понял.

На самом деле после такого ответа у четырехлетки не могут не возникнуть дополнительные вопросы. Но для первого раза – отлично. Хорошим продолжением было бы вместе почитать книгу, подмечая для себя, на каких местах ребенок захочет остановиться подробнее.

В начале нашего путешествия мы уже говорили об основных правилах разговора с детьми, но, думаю, сейчас не лишним будет их напомнить. Знаю, что многим хочется услышать конкретные фразы, подходящие для возраста их ребенка, которые можно было бы просто зачитать вслух. Но доверительный разговор устроен сложнее. Поэтому я не даю универсальных формул – они не учитывают ни конкретной ситуации, ни особенностей ребенка. А вот общие принципы правильных ответов на детские вопросы

помогут найти нужные слова именно для *ваших* почемучек. Кроме вас этого не сможет сделать никто – ни один даже самый авторитетный специалист.

Инструкция. Как правильно отвечать на детские вопросы

Обращайтесь к этому мини-сборнику правил каждый раз, когда ребенок задает вопрос, кажущийся трудным для простого ответа, – о сексе, зачатии, беременности, родах, устройстве своей и чужой половой системы.

На каждый вопрос даем ЗНАНИЯ

Если ребенок начинает проявлять интерес к буквам, мы с радостью объясняем ему азбуку и устройство слогов. Мы понимаем: то, что малыш обратил внимание на эту сферу, свидетельствует о готовности мозга обучаться чтению (это значит, что развиваются соответствующие отделы коры), и стараемся не упустить момент.

То же самое и с вопросами, на которые отвечает половое просвещение. Сам факт того, что ребенок их задал, говорит, что его мозг прямо сейчас заработал в направлении построения схемы и образа своего тела и осознания своей полоролевой идентичности. Значит, мы должны сразу, без оттягиваний, увиливаний и промедлений, дать знания, чтобы не оставлять белых пятен, которые в итоге обязательно заполнятся фантазиями и не всегда адекватными представлениями. А представление, как помним, не равно знание.

Итак, любой вопрос по темам полового воспитания должен получать мгновенный ответ. И в нем не должно быть выдумок и небылиц, обращений к религии, мифологии, эзотерике, философии – только конкретные знания по анатомии.

Объем и глубина этих знаний зависят от интереса ребенка

Видите горящие глаза и слышите бесконечные вопросы – рассказывайте подробнее, доставайте дополнительные книги и инициируйте сами такие беседы. Если ребенку скучновато – значит, еще не время: дайте минимальную информацию. Если же тема вроде и важна, и интересна, но почему-то вызывает стеснение и стыд и во время разговора ребенок нервно себя ведет, елозит, пытается улизнуть – значит, нужно поговорить об эмоциональной стороне вопроса. Обсудите, что чувствует малыш прямо сейчас, в каком он состоянии, а потом подумайте, почему

это происходит, и помогите ему разобраться с эмоциями и нормализовать интерес к половой сфере.

Не торопитесь дать больше, чем требуется

Услышав любой вопрос от ребенка, удостоверьтесь, что правильно поняли объем потребности. Если девочка двух лет показала на папин половой член и спросила, что это, еще не значит, что пора говорить о презервативах и заболеваниях, передающихся половым путем. Скорее всего, ответа *«Пенис – это орган, который есть только у мужчин»* будет достаточно.

Сочетайте частное и общее

Если сын спрашивает, у всех ли мальчиков по утрам твердеет пенис, то больше всего на свете его интересует информация о нем самом: он хочет понять, все ли с ним нормально. Поговорите о его переживаниях и ощущениях, объясните про сложный набор эмоций, которые мы можем получать от взаимодействия со своим телом, – что это может пугать, удивлять и радовать одновременно.

После этого уделите время общей информации: расскажите об эрекции как таковой и о том, как она работает у всех мальчиков и мужчин на планете.

Не забывайте про чувства

Общаясь на любые темы и в любых ситуациях, мы обмениваемся не только информацией, но и чувствами. Чем тоньше и глубже понимаем себя и других, тем полнее наши отношения и жизнь. Поэтому держите в голове: чувства – это важно. Говорите о них и помогайте ребенку разобраться в том, что может чувствовать он сам, что чувствуете вы и другие.

Другие важные темы, которые уже можно и нужно обсуждать

Только представьте: *уже сейчас* можно не только передавать опыт и знания ребенку, но и закладывать основные моральные принципы, формировать подход к будущим отношениям.

Удивительная возможность. Но вы лишите себя ее, если в разговорах опустите эти темы, забудете о них, сделаете вид, что их не существует или они не важны. Мы и вправду часто странновато расставляем приоритеты: не упускаем случая напомнить, как правильно держать ложку или что нужно убирать игрушки, зато замалчиваем концепцию романтических

отношений между людьми.

Я предложу примерные темы, которые было бы здорово обсуждать с ребенком именно в таком раннем возрасте. Рассуждая и размышляя вместе, вы *уже* формируете его взгляды и позиции. Так что оно стоит того.

Отношение к телу

Как вы относитесь к своему телу? Только честно. Считаете, что нужно работать больше, отдыхать меньше, а о физиологичном не особо думаете – неловко, низменно… Примерно так?

Мода на правильное питание, регулярные тренировки, здоровые отношения со своим телом начала приходить только в последние лет пять – десять. Пока еще много перегибов и мифов, но общая тенденция радует – мы начинаем о себе заботиться.

Формировать отношение к своему телу можно и нужно с самого детства.

Мой папа очень стеснительный. Не любил моих юбочек, красивой и откровенной одежды. Футболка и джинсы – лучший наряд! Сам себе тоже не позволял яркости и проявлений телесности. Но у меня есть раннее воспоминание о том, как он меня купал. Я была совсем малышкой, и мы играли во время приема ванны: прятали предметы, строили что-то из пены. И параллельно папа учил мыться. Отчетливо помню: мочалкой он взбил воздушную пену, дал ее мне и сказал, что ТАМ можно мыть только самым нежным средством – не мочалкой, не мылом, а только вот такой легонькой пенкой. Я мало что помню из детства и думаю, что для меня этот эпизод очень значим, раз я храню его с особым теплом и благодарностью.

Девочка – будущая девушка и женщина – формировала отношение к своему телу на основе того, что показывал ей папа. На всю жизнь она запомнила, что ее половые органы – ценные, особенные. Это ощущение и понимание жили даже под опытом многих лет, сложных и травматичных событий.

Воспитание – это не только слова. Я уверена, вы найдете множество способов, чтобы показать ребенку, что его тело – это удивительный дар, который требует к себе бережного отношения. Его не нужно выставлять напоказ и хвастаться им: оно интимно, как и любая драгоценность, а известно, что мы не храним бриллианты на балконе на всеобщем обозрении.

ТЕЛО – ЭТО ДОМ, В КОТОРОМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОРЯДОК, АТМОСФЕРА УЮТА И СЧАСТЬЯ. ЗА НИМ НУЖНО СЛЕДИТЬ И ВОВРЕМЯ ДЕЛАТЬ МЕЛКИЙ РЕМОНТ, ТЩАТЕЛЬНО УБИРАТЬСЯ И РЕГУЛЯРНО ВПУСКАТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.

Забота, внимание, надлежащий уход, ответственность, дисциплина, восхищение перед физиологией и возможностями природы – всего этого требует тело. Но из него не нужно делать кумира и поклоняться ему одному, ведь есть много других сфер приложения психической деятельности – эмоции, интеллект, мышление.

Пожалуй, я сейчас слишком метафорична и высокопарна, но хочу передать настроение и главные посылы – а с формой определитесь сами. Только не забывайте, что ребенок берет пример с родителей, а значит, будет относиться к своему телу так же, как вы относитесь к своему. Хороший повод научиться любить себя по-настоящему!

Важность разговоров

Умеешь ли ты красиво выражать мысли, знаешь ли, как объяснить, что тебя волнует, уместно ли это – не важно. Если переживаний много или они тревожат, а близкий – рядом, то этого уже достаточно, чтобы открыть рот и начать разговор. Все. Что-то может не получиться, реакция может быть не такой, как хотелось бы, человек может быть занят или находиться в другом настроении, и вы не совпадете в потребностях здесь и сейчас – это не страшно; значит, общение перенесется в другие обстоятельства. Просто помни: ты всегда имеешь право поделиться тем, что волнует и гложет. Пробуй, инициируй общение, проси о помощи – и тебя обязательно услышат.

Ребенок строит свою модель общения на опыте взаимодействия с родителями и, когда вырастет, перенесет ее в свою семью. Поэтому важно, чтобы этот опыт был позитивным, доверительным.

Малыш, ты в любой момент можешь поговорить со мной о том, что тебя волнует. Да, я не

всегда могу быть свободна и расположена, но это не отменяет того, что все твое всегда очень важно для меня. Я обязательно услышу и поддержу.

И лучше доказывать это действиями.

Не бывает секретных, стыдных, страшных, неправильных тем между близкими людьми. Ребенок всегда должен иметь возможность прийти к вам с чем угодно и говорить об этом так, как отзывается в его сердце, а не так, как вынуждает общественное мнение или ваши суровые глаза.

Искусство любить

Кажется, что любовь – волшебство, доступное только большим счастливцам. «Им просто повезло встретить вторую половинку!» – думаем мы, глядя на удачные браки.

И заблуждаемся.

Счастливые отношения – прежде всего результат большого труда. Но большой не значит мучительный: он не отбирает огромного количества сил, не требует особенных способностей. Учиться любить друг друга каждый день – это самая обычная жизнь двоих взрослых, решивших быть вместе и в горе и в радости до конца своих дней.

Здорово, если сможете объяснить это детям – в том числе своим поведением. Мы не задумываясь можем передавать свое отношение к ролям мужчины и женщины.

Твой папа совсем не обращает на меня внимания.
Твоя мама вечно недовольна.
Не бегай – ты должна быть настоящей леди.
Мужчина должен быть главой семьи.

И это только самые мягкие выражения. Обычно мы в них не стесняемся! И ребенок впитывает негатив и ощущение, что кто-то кому-то что-то должен. А на самом деле любое распределение ролей всего лишь должно служить любви. Отношения (кстати, как и секс) имеют только два критерия нормальности: они делают лучше жизнь обоих партнеров и не приносят вреда другим – и детям в том числе.

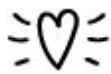
Давайте же учить детей любить! Говорить об этом, рассуждать, фантазировать, перебирать варианты.

Малыш, как ты думаешь, какая любовь особенно важна папе? А маме? А тебе самому?

А как папа понимает, что мы его любим? А мама? А ты сам?

Любовь – это интересоваться друг другом, уважать, заботиться, уделять время и внимание, дарить подарки, делать жизнь лучше, вдохновлять, помогать, просить о помощи, быть уверенным в надежном плече и многое-многое другое. Любовь может выражаться прикосновениями, поддержкой, совместными делами. Любовь бывает разной. Мы любим родителей, мужей или жен, домашних питомцев, природу, мир, Бога – и каждого по-своему.

Если в вашей семье принято обсуждать любовь, не вижу проблемы и в том, чтобы обсуждать секс.



Секс – это особая форма выражения любви. Она доступна только взрослым людям, которые находятся в отношениях.

Разве есть что-то пошлое в такой формулировке? Будь ребенку хоть три года, хоть десять или пятнадцать лет, она будет понята хорошо и правильно.

И ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУ БУДЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ: ЛЮБОВЬ – ЭТО РАДОСТЬ, ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ И ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ДРУГ ДРУГА ЛУЧШЕ. А СЕКС, КРЕПКО СВЯЗАННЫЙ С ЛЮБОВЬЮ, НИКОГДА НЕ СТАНЕТ РАЗВРАТОМ И ПОШЛОСТЬЮ.

Верность и ответственность

Говоря о сексе, можете обсудить и то, что обычно остается несправедливо обойденным, – верность и ответственность в отношениях. Согласитесь, об этом намного проще рассуждать, будучи взрослыми – разобравшимися в своем союзе, думающими

головой, а не гормонами, знающими цену настоящим чувствам и умеющими управлять страстями. Но взрослые предательски молчат! Поэтому бедные девочки и мальчики уже в третьем классе мучаются ревностью на День святого Валентина (Игорь отправил сердечко Лене, а не мне!), в подростковом возрасте страдают от неразделенной любви и от ненасытного желания, в юности не могут умерить свой пыл, а накануне собственной взрослости порой разрушают не одну семью, прежде чем приходят к пониманию сути вещей.

Молодежь активно изучает тему отношений самостоятельно, и в итоге мы видим настоящий бум **полиамории** и дружбы с привилегиями. Но эти виды «свободной любви» на самом деле подходят далеко не всем, кто их выбирает. Почему же неглубокие отношения без обязательств стали так популярны? На мой взгляд, эта тенденция – в том числе ответ на отсутствие информации, на воспитание в духе «бестелесного» пуританства и замалчивания.

Пустота – всегда провокация. Она обязательно чем-то заполнится. И сейчас у нашего поколения родителей есть отличный шанс не оставить на месте концепции отношений зияющую дыру. Мы можем наконец объяснить детям все то, что хотелось бы, чтобы объяснили нам.

Расскажите о верности и ответственности в отношениях. В доверительных беседах и на примерах дайте ребенку понять, как все должно быть. Не «да ладно, сынок, со всеми случается, только маме не говори», а показывая картинку зрелых, осознанных отношений.

Мы с папой очень давно вместе. Но вокруг есть много других красивых и интересных мужчин и женщин. Несмотря на это, мы продолжаем выбирать друг друга каждый день – и это и есть любовь. И даже если вдруг захочется отвлечься на кого-то, кто покажется симпатичным, мы не сделаем этого. Потому что любим и уважаем: я – папу, а он – меня. Мимолетные увлечения никогда не смогут сравниться с важностью и значимостью дорогого человека, но нарушат нашу близость и будут предательством и изменой. А это очень больно, и мы не хотим этого друг для друга.

Конечно, это не та тема, которую можно мимоходом обсудить за завтраком. Но я настаиваю, что она однозначно важнее выученных уроков и разбросанных носков. Ревность, измена, соблазны, верность, ответственность – минимальный словарик, и каждое понятие ребенок должен уложить в своей голове. Для

этого потребуется не один час и даже не один год.

Обычно примеры поведения в отношениях ребенок черпает из литературы в школьной программе (а при всем уважении к классике это не лучший источник представлений о стабильной любящей семье), из сериалов, телепередач, интернета (тут совсем плохо – сами понимаете) или из рассказов друг другу (а вот у Вани было уже три девочки в этом году, он крут).

Женщина, много чего повидавшая
Ужас! Кошмар!

Однозначно. Поэтому берем управление на себя. Если все еще побаиваетесь и робеете, помните: это нужно, чтобы ребенок в будущем построил счастливый союз. Для такой задачи, уверена, найдутся и слова, и время.

Роли полов, рождение и воспитание детей

Старший дошкольный возраст, как я уже говорила, – это время, когда ребенок очень восприимчив к теме своей идентичности и бессознательно копирует модели поведения значимых близких одного с ним пола. У психологов есть простой и довольно достоверный способ узнать, как устроены отношения в семье ребенка. Предлагается сюжетная игра с любыми фигурками и задаются житейские ситуации. Ребенок изображает, как игрушки ужинают, укладывают детей, общаются или играют, и таким образом транслирует, скорее всего, именно то, что происходит с ним дома.

Дети не только впитывают поведение родителей, но и активно интересуются логикой распределения гендерных ролей, пробуют нянчить малышей и выполнять «взрослые» поручения. Подметив такое любопытство, мы можем поделиться с ребенком современными представлениями о рождении и воспитании.

Рождение ребенка

Это нормальный и естественный процесс, происходящий ежедневно повсюду на планете. Занята в нем, разумеется, в основном женщина. Родить ей помогают врачи, а мужчина – отец ребенка – оказывает огромную поддержку по всем фронтам, разделяет трудности и эмоционально и деятельностно очень включен в процесс.

Об этом редко говорят, но народные фразы типа «будешь рожать – намучаешься» морально готовят девочку к худшему, и в итоге многие избегают родов, потому что это страшно или даже

смертельно. Поэтому можно рассказать о различных способах зачатия и рождения, сформировать доверие к врачам и современной медицине, уменьшив тревогу насчет болезненных ощущений и неблагоприятных исходов. Объяснить, как удивительно меняется женское тело во время беременности и как все в нем продумано до мельчайших деталей – для того, чтобы роды не угрожали жизни и здоровью мамы и ребенка.

Воспитание

Это не та информация о родительстве, которую должны запомнить дети.

А запомнить они должны в идеале вот что: нужно стремиться, чтобы малыши рождались в любящей семье, в крепких отношениях, а родители заботились о них, не ставя на себе и на своей жизни крест. Воспитание – это не тяжкое бремя. Будет здорово, если у ребенка уже к шести-семи годам построится в голове такая модель, в которой реально быть родителем, получать радость от жизни и заниматься собой одновременно. Можно путешествовать и работать, получать образование или заниматься хобби, общаться с друзьями, быть активным – а можно сидеть дома с ребенком. Ничто из этого не правило и не обязательство, а выбор каждой мамы. Пусть ваша дочь уже сейчас перебирает форматы, а ваш сын понимает, что будет таким же полноправным и важным родителем, как и его будущая супруга.

Гендерные роли

Да, мужчина и женщина могут быть одинаково включены в воспитание ребенка. Сейчас мир устроен не так, как раньше: оба родителя могут работать и во всем помогать друг другу. Нет ничего зазорного, если мальчик играет в «кухню» и в «укладывание детей». И не страшно, если девочка увлечена машинками или конструктором. Это никак не смешивает роли, не заставляет идти против своего пола – просто помогает осознать всю большую реальность со множеством вариантов, подготовиться к ней, прикинуть. Мужчина, который занимается домом и бытом, активно общается с ребенком, должен вызывать уважение. Равно как и женщина, которая не только родила, но и реализует себя социально и профессионально, обеспечивает

семью.

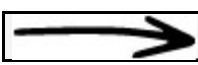
Таких тем для обсуждения можете подыскать великое множество. Для разговоров подойдут разные формы: можно придумывать сказки, сюжеты для игр, находить и обсуждать примеры семей и отношений в книгах, мультиках, среди знакомых… Да и просто рассказывать, что жизнь – это постоянный выбор, который мы совершаем в соответствии с собственными законами любви и счастья.

Женщина, много чего повидавшая

Хоть вводи специальные уроки каждый день! Неужели всю эту кучищу информацию ребенок должен усвоить уже к восьми?

Да, с непривычки кажется, что очень много всего! Но это пройдет, как только перестанете относиться к половому воспитанию как к какому-то отдельному процессу. Оно, напомню, полностью интегрировано в обычную жизнь. Мы говорим с ребенком обо всем, всегда и по чуть-чуть – по дороге из сада, за завтраком, перед сном, в машине. И во всех разговорах ориентируемся на его потребности.

Быть чуткими к настроению, понимать невысказанные страхи и сомнения – лучшее вложение, которое могут сделать родители в жизнь своего ребенка. Не страшно, если какую-то информацию вы в нужное время не дали. Не бойтесь начать – и увидите, с какой благодарностью откликнется малыш на такое внимание.



Еще раз пробежимся по самому главному

1. Формы, методы, темы и объем полового воспитания зависят от возраста ребенка, но начинаться оно должно уже с рождения.

2. В первый год жизни ребенка будьте любящими, внимательными и чуткими, будьте рядом тактильно и эмоционально, сопровождайте речью все взаимодействие с ним. Помните, что перед вами отдельный человек со своими границами и особенностями.

3. В 2–3 года относитесь бережно к его капризам, дайте ощутить контроль над своим телом, уважайте желания и нежелания. Окажите помощь в исследовании наружных половых органов, дайте правильные слова для их называния.

4. В 4–6 лет подробно объясните устройство и работу половой системы, возьмитесь за книжки. Это время, чтобы сформировать здоровое отношение к своему и другому полу, к своему телу и процессам, происходящим с ним. Объясните детям, что их половые органы значимые и красивые. Имейте в виду, что глубокое понимание собственной ценности устойчивее, чем наносная скромность, и более способствует безопасности.

5. В 6–9 лет расскажите о сексе, зачатии, беременности и рождении – понятным ребенку языком. Дети всех полов должны быть одинаково проинформированы об этих процессах.

6. Для ответов на детские вопросы по темам полового воспитания воспользуйтесь инструкцией из этой главы. Сам факт таких вопросов означает, что ребенку нужна информация. Но, предоставляя ее, не забывайте поговорить и о чувствах.

7. Регулярно общайтесь на гуманитарные и философские темы. Так вы сможете сформировать отношение к сексу, к любви, к будущему партнеру, браку, рождению детей.

Глава 5, в которой мы помогаем ребенку осознать свои границы и правильно их защищать

Если ребенок правильно относится к своему телу, знает названия половых органов, может без стеснения рассказать об ощущениях и в случае необходимости обратиться за помощью, то мы можем быть спокойны – это отличный фундамент для безопасности. В этой главе поговорим о его укреплении: как помочь ребенку осознать свои границы, расставить их и научиться защищать.

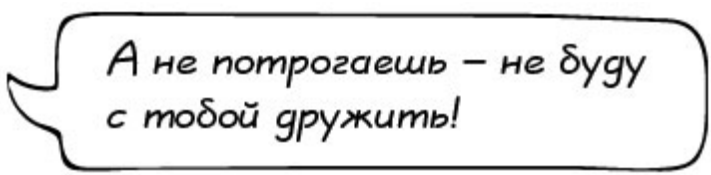
Это умение пригодится в самых разных социальных ситуациях – в отношениях со сверстниками, с чужими взрослыми и даже дома, с собственными родителями, братьями и сестрами.

Отношения со сверстниками и сексуализированные игры

Дети учатся дружить, социализируются, но особенности детской коммуникации – большая тема, и мы коснемся только моментов, значимых для полового воспитания.

Нередко на консультацию приходят с проблемой, которая формулируется примерно так: «Моего ребенка в детском саду друг/подружка заставил «играть в доктора», показывать гениталии / трогать / смотреть». Родителей такое повергает в ужас, потому что им кажется, что вот оно – самое страшное – случилось: насилие коснулось ребенка, и травма неизбежна. Но давайте чуть притормозим.

Дети могут быть втянуты в сексуализированные игры часто просто потому, что не смогли заявить о нежелании участвовать. Если кажется, что отказаться просто, давайте немного побудем ребенком. Представьте, что вам шесть и у вас есть лучший друг Вася. Он классный. С ним хочется проводить время, играть, он вообще самый лучший в группе: быстрее всех бегает и смешнее всех шутит. Вы очень дорожите этой дружбой! И вот однажды Вася предлагает потрогать его пенис. Говорит, что это игра и нет в ней ничего страшного: он такое видел по телевизору, и все взрослые так делают.



Ну как? Думаете, легко будет сказать твердое «нет»?

Ребенок в такой момент чувствует неловкость, стыд, неприязнь, но при этом – огромный страх потерять дружбу. И скорее всего, этот страх перевесит остальное.

> **Женщина, много чего повидавшая**
>
> Да я бы такому другу!.. Это ужасно! Сказать, чтоб больше не дружил, – и все. Я на пушечный выстрел такого Васю к внуку не подпущу.

Это если вы об этой ситуации *знаете*. А если нет? К тому же у Васи есть много ценных качеств, и потеря такого товарища для ребенка будет болезненной. Особенно если дружба оборвется

волей родителей.

Молодая и слегка испуганная мамочка

И что же делать? Как научить ребенка постоять за себя?

Как всегда – говорить. На примере жизненного опыта, книг и мультиков рассуждайте о том, что такое дружба. Объясните, что каждому участнику общения должно быть хорошо и приятно – это основа отношений, экологичность. Если в дружбе кому-то плохо, то это уже не дружба, а использование, и отношения превращаются в манипуляцию, а любовь – в насилие.

Мы можем говорить, как непросто бывает сделать правильный выбор, как желание нравиться иногда толкает на глупые поступки. Мы стесняемся и боимся проявить себя, нарушаем свои границы ради сохранения дружбы. Но это неправильно.

Важное дополнение: конечно, обо всем этом всерьез можно говорить, только если манипуляции не приняты в самой семье. Если ребенок не может сделать что-то по-своему, потому что боится обидеть маму, а мама временами этим пользуется и, например, превращает просьбы о бытовой помощи в ультиматум –

– то можно сколько угодно говорить об экологии отношений, а усваивать и повторять ребенок все равно будет ту модель, в которой находится, и будет легко попадать под манипуляции других или манипулировать сам.

ТОЛЬКО ТЕПЛО, ИСКРЕННОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ И ДОВЕРИЕ ДОМА ПОЗВОЛЯТ РЕБЕНКУ СТРОИТЬ ЗДОРОВЫЕ И ДОБРЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ, ВЫБИРАЯ ЛЮБОВЬ И ДРУЖБУ, А НЕ НАСИЛИЕ И МАНИПУЛЯЦИИ..

Взрослые – это мы. Если сверстниками были нарушены границы, ни в коем случае не бросаем ребенка одного. Не бойтесь говорить с воспитателями, педагогами и другими родителями. Порой это неловко, но зачастую спасает ситуацию.

Женщина, много чего повидавшая

Как вы себе это представляете? Уважаемая Валентина Сергеевна, ваш Василий просил моего внука трогать его пенис? Да я со стыда сгорю там же. Вместе с ней…

Если даже вам – много чего повидавшей женщине – ужасно стыдно, то каково ребенку? Именно поэтому о многих случаях сексуального насилия никто не знает – дети стесняются рассказать даже своим родителям. И проблема не решается.

Не верю, что проще позволить продолжаться насилию над ребенком (может быть, и годами), чем осмелиться сказать: «Ваш сын принуждает трогать себя за пенис».

Мы – взрослые. Так будем примером! Спокойно и без стеснения скажем другим таким же взрослым о существующей проблеме и вместе найдем решения. Продуктивными будут следующие: поход к психологу, общение с воспитателями, увеличенные дозы заботливого внимания – детям.

Они должны точно понимать: мы всегда на их стороне и сможем защитить. И вот как мы это сделаем.

Как вести себя, если кажется, что границы ребенка были нарушены

Если коротко – надо разобраться в том, что произошло, помочь ребенку понять свои чувства, рассказать о половом воспитании и правилах телесной безопасности. Их можно разучить с ребенком и регулярно повторять. А теперь обо всем подробнее.

Шаг 1. Успокойтесь

Это первое и самое важное из того, что нужно сделать. Если ребенок ходит в детский сад, вероятность того, что он столкнется с какими-либо сексуализированными, интимными, телесными играми, повышается практически до ста процентов. Бо́льшая часть таких развлечений естественна и не должна вызывать беспокойства. Мы уже говорили, что в среднем дошкольном возрасте дети очень заинтересованы в исследовании другого пола, сравнивают себя с другими и таким образом достраивают в голове образ своего и чужого тела. Одно дело услышать или в книжке посмотреть, совсем другое – увидеть в реальности, что *там* находится у других мальчиков и девочек.

Подглядывания, изучение, игровое подражание, смех – это нормально. Поэтому, если ребенок, хохоча, рассказывает, как Вася в тихий час снял трусы или как в туалете мальчики устроили конкурс на самую длинную струйку мочи, – это не катастрофа. Не нужно ругать, хвататься за сердце или показывать другую грандиозную эмоциональную реакцию. Более того, если ребенок в семье один, то он, скорее всего, и не видел голыми никого, кроме родителей. Так что такой опыт, возможно, даже необходим. Во всяком случае, точно неизбежен.

Такой подход не означает, что мы поощряем подобные игры или закрываем на них глаза. Он означает, что нам нужно понять, что происходит *на самом деле*.

Шаг 2. Узнайте детали

Спокойно расспросите ребенка.

Как он отнесся к ситуации? Что чувствовал? Было ли ему смешно, интересно, неловко, неприятно, отвратительно, страшно? При каких обстоятельствах все произошло? Насколько регулярно что-то подобное случается? Что в этот момент делали другие дети и где были взрослые?

Если это разовая игра, в которой не было принуждения и

неприятных чувств, а сам инцидент занял минут пять, к тому же взрослые были неподалеку, повода для беспокойства нет.

Вот это да! И как ты отреагировал? Что чувствовал, когда ребята играли в такую игру? Да-а, это могло быть смешным и немного неловким, согласна с тобой!

Если же ребенок испытал неприятные чувства, был втянут насильно, то повод для беспокойства становится очень весомым, и случившемуся необходимо уделить самое пристальное внимание.

Малыш, мне так жаль, что это произошло! Этого не должно было быть, и я очень сержусь на этого мальчика/девочку. Тебе было так неприятно/противно/страшно/стыдно! Но я здесь, рядом, с тобой и очень рада, что ты смог все рассказать. Вместе мы разберемся и справимся. Ты сейчас можешь испытывать неловкость или даже вину за то, что произошло, но знай: ты совсем не виноват, а я очень-очень тебя люблю.

Если такие игры постоянно инициируются одним и тем же ребенком, то важно сообщить родителям и воспитателям – это серьезный сигнал.

У мальчика шести лет очень нездоровое влечение к рассматриванию половых органов. Стал угрожать разными предметами сверстникам: если не покажут – зарежет, мол. Он, конечно, так не сделает. Но сам факт таких ситуаций меня очень волнует и пугает. Не знаю, как с этим быть.

Это повод для обязательного посещения психолога. Такое поведение – признак внутреннего конфликта. С ребенком что-то происходит, ему плохо, сложно, он не может справиться с собой. Он не плохой, не избалованный, не испорченный и не невоспитанный – ему очень сильно нужна помощь. Приведу примерный, но далеко не полный список того, что может провоцировать такое поведение:

- жестокое отношение родителей к ребенку (бьют, кричат, используют психологическое давление);
- сложные отношения между родителями;
- сексуальное насилие или любые сексуализированные

действия по отношению к ребенку;

• ребенок регулярно видит порнографию, секс родителей, находится в сексуально окрашенной среде;

• органическое расстройство – дисфункция или повреждение мозга.

Шаг 3. Просветите

Спросите себя, что *на самом деле* знает ваш ребенок о половом воспитании. Если ничего или крайне мало, то самое время восполнить пробелы. Интерес к *таким* играм – это всегда поиск информации. Чем осведомленнее дети, тем меньше вероятность, что им будет интересна вся эта возня. А чего там ловить? И так все понятно! Если до этого сто раз с родителями обсудили все – от простой физиологии до психологических нюансов.

Напомню, что не нужно после встревожившей ситуации вываливать сразу все о половом воспитании. Так вы только разделите свое напряжение с ребенком, но не успокоите его и не поможете овладеть информацией. Составьте план и аккуратно, постепенно реализовывайте его. Для разговоров выбирайте мягкий, дружелюбный и легко, по-доброму ироничный тон, но при этом дайте понять всю серьезность и важность темы, которую собрались обсуждать.

Какую интересную игру вы придумали! Это вы с Машей так изучали, что друг у друга под трусиками? Это действительно очень интересно, ведь область гениталий скрыта одеждой, и вы никогда не видели, как все у других. Рассказать? Пойдем, покажу одну книжку, и поговорим про то, как там все называется. Каждый человек должен знать, как устроено его тело, но для этого совсем не обязательно кого-то раздевать. Вместе мы постепенно во всем разберемся, а в любой момент ты сможешь спросить меня обо всем, что волнует.

Если же ребенок столкнулся с неприятными эмоциями, то в первое время важно говорить именно о них. Помочь переварить ситуацию, понять, что произошло, правильно прожить чувства. И через какое-то время перейти к восполнению пробелов полового воспитания. Это необходимо, поскольку ситуация вызвала у ребенка не только отрицательные чувства, но и интерес, которого он может стыдиться, потому что понимает: происходило что-то плохое, а хотеть узнать об этом поподробнее выглядит не многим лучше. Однако закрепления этих мыслей нужно избежать. Такая

связка реакций нормальна: ребенок столкнулся с чем-то незнакомым и сложным, но страх и неприязнь улягутся, и придет время удовлетворять появившееся любопытство.

На меня мама наорала, когда застукала меня шестилетнюю прыгающей на мальчике. Было очень страшно.

Это воспоминания взрослой женщины. Я представляю, что испытала ее мама, застав эту картину. Стыд и страх – за себя (кого вырастила!) и за ребенка (кем она станет!). Но вновь напоминаю: мы – взрослые. И мы-то справимся со своими чувствами, у нас есть жизненный опыт и зрелая психика, а вот ребенок – нет! Сейчас нужна спокойная и поддерживающая мама, которая объяснит, что не так с подобными играми. Той маме из воспоминания очень бы пригодились три шага из инструкции выше. Вот что примерно она могла бы сказать, чтобы не травмировать дочку:

Прости, что накричала. Ты испугалась и чувствуешь себя виноватой, стыдишься своего поведения. Но не нужно. Все в порядке. Давай просто поговорим о том, что произошло. Во что ты играла сейчас с мальчиком? Ага, в секс? И как? Вам могло быть одновременно весело, интересно, немного стыдно и страшновато, ты ощущала возбуждение – примерно так? А что еще ты чувствовала? Ты так представляешь секс, да? Хочешь объясню подробнее? Пойдем, покажу в книжке, чем отличаются мужчина и женщина; разберемся, что значит заниматься сексом и почему дети не могут этого делать. А потом обсудим, почему не стоит играть в это с другими.

Последнее – как раз про границы и безопасность. Помимо обычных разговоров на темы полового воспитания, с большей частью которых вы уже познакомились, стоит обязательно остановиться на правилах, которые помогут ребенку защитить себя и неприкосновенность своего тела и которые он будет применять и к другим. Их можно разучивать так же, как правила поведения на дороге.

Правила телесной безопасности

Ребенок должен знать правила, которые будут помогать во всех неоднозначных ситуациях. Когда начать их проговаривать – решать вам. Я рекомендую делать это, когда ребенок идет в детский сад или где-то еще начинает контактировать с другими детьми и взрослыми. Но можно их вводить и раньше, сделав чем-то настолько же само собой разумеющимся и естественным, как чистка зубов и сказка перед сном.

Правило интимности

У нас непростая задача – удержаться в золотой середине. Мы говорим с ребенком так, чтобы темы тела, секса, отношений не вызывали у него стыда, отвращения, страха, не становились табуированными, но при этом не делая их вызывающими и пошлыми.

ПРАВИЛО ИНТИМНОСТИ: НЕЛЬЗЯ КРИЧАТЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ НА КАЖДОМ УГЛУ И ПОКАЗЫВАТЬ ЕГО КАЖДОМУ ВСТРЕЧНОМУ, ЗАТО МОЖНО И НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К НЕМУ ЛЕГКО, ПРОСТО И РАДОСТНО – НАЕДИНЕ С СОБОЙ И В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ. НА ЛЮДЯХ – СКРОМНОСТЬ И СДЕРЖАННОСТЬ; В ОТНОШЕНИЯХ – ОТКРЫТОСТЬ И ПОЛНОЕ ДОВЕРИЕ.

Малыш, некоторые темы называют интимными. Наше тело, его процессы и проявления – именно такие. Это значит, что о них можно легко и свободно говорить с самыми близкими людьми, а с остальными – только в случае необходимости. Сейчас для тебя самые близкие – это мы, родители. А когда ты вырастешь, то твоим самым близким станет муж/жена.

Например, когда ты хочешь в туалет, ты подойдешь к нам. Если в теле возникли какие-то ощущения – что-то заболело, зачесалось или, наоборот, происходит что-то приятное или просто необычное, – ты попросишь посмотреть кого-то из родителей. Если хочешь, чтобы тебя погладили, обняли, поцеловали, потрогали, тоже

обращаешься только к самым близким и любимым тобой людям.

Если же ты сам хочешь что-то у себя потрогать или посмотреть, то важно сделать это не при всех, а в уединенном, удобном и чистом месте: в своей комнате или в уборной, – но не забывай, что до и после нужно помыть руки.

Но бывает так, что рядом нет родителей. Тогда можешь спокойно подойти к тем, кого знаешь и кому доверяешь: к бабушке, дедушке, воспитателю, нянечке, учителю. Если же и их нет рядом, но тебе нужна помощь, то ты можешь обратиться к любому другому знакомому взрослому. Еще обо всем, что связано с телом, мы открыто говорим врачам. Их не стоит стесняться: чем больше они о тебе знают, тем лучше смогут помочь.

Раскрывайте это правило постепенно. Пользуйтесь примерами из жизни собственной семьи, комментируйте свои отношения и бытовые традиции.

Видишь, обнимаемся и целуемся мы только с твоим папой или с тобой – больше ни с кем. Я не обнимаю других деток так крепко, как тебя, потому что мы с ними не настолько близки. Мои самые близкие отношения – это моя семья. Вас я не стесняюсь и с вами легко проявляю себя.

Наш папа любит ходить по дому в трусах и футболке – ему так удобно, и это здорово! Но он никогда не выйдет так на улицу. Сильно оголенные части тела не принято демонстрировать – только в сильную жару или на пляже. Тело – интимная зона, и мы не показываем его другим так же откровенно, как близким.

Таких примеров может быть огромное количество. Думаю, сможете объяснить ребенку все как нужно – то есть в соответствии со взглядами и правилами *вашей* семьи.

Правило интимности не только обезопасит, но и научит приличиям и принятому поведению – и не через натаскивания или строгий тон, а через бережное объяснение сути процессов.

Правило нижнего белья

Все просто и однозначно: то, что под трусиками и маечкой, могут трогать, кроме тебя самого, только родители и врач – и то лишь при необходимости. Это продолжение предыдущего правила, его конкретизация: нижнее белье скрывает интимные части тела, доступ к которым строго ограничен. Никто без просьбы ребенка или без однозначной необходимости медицинской или гигиенической помощи не может трогать область гениталий и груди.

При объяснении этого правила стоит отметить, что оно изменится, когда ребенок вырастет. Расскажите, что между двумя взрослыми, любящими друг друга, правило нижнего белья становится мягче, границы стираются.

Когда ты вырастешь, то полюбишь и вступишь в отношения. В семейной паре правила интимности и нижнего белья работают иначе: прикосновения к этим зонам приятны, желанны и совершаются не по необходимости, а потому, что двое взрослых, любящих друг друга, обоюдно хотят этого. Но пока ты ребенок, все, что под трусиками и маечкой, не может трогать никто и никогда (за исключением родителей и врача и при наличии надобности), потому что эти прикосновения носят сексуальный характер, а секс – это форма проявления любви только между взрослыми.

Правило не всех прикосновений

Ребенок должен знать, что не все прикосновения могут нравиться, и уметь ограничить те из них, которые неприятны. Важно дать понять: ни у кого нет карт-бланша на прикосновения, и сказать

Нет.

Не хочу.

Мне не нравится.

Прекратите.

можно абсолютно любому – и взрослому, и ребенку, и близкому, и просто знакомому, и совсем чужому, и воспитательнице, и дедушке, и сестричке, и даже маме.

Дальше разумно объяснить, что всех людей вне зависимости от возраста можно распределить по условным кругам доверия. Они как бы расходятся от ребенка, стоящего в центре. Чем больше диаметр, тем дальше окружность и «живущие» на ней. Так, **самый маленький и самый близкий к ребенку круг – это родные**, те, кому можно доверять максимально: с ними – особая связь, любовь, отношения, совместная жизнь. **Второй круг – друзья и живущие отдельно родственники, а также знакомые родителей:** те, кто приходит в гости, чьи имена известны, о которых ребенок что-то знает. Это тоже зона спокойствия и безопасности. **Третий круг – взрослые-специалисты:** педагоги (воспитатели и учителя), руководители творческих кружков, нянечки, врачи и медсестры, тренеры в секции, полицейские, охранники, пожарные и сотрудники МЧС, сотрудники магазинов и аэропортов. С ними мы не вступаем в особые отношения, но им можно доверять, потому что помогать – их работа.

Четвертый круг населен чужими. Чужие – это и совсем посторонние-незнакомые, которых ребенок видит впервые, и те, с кем мог встречаться, но о которых толком ничего не знает и не припоминает, чтобы с ними общались родители: сосед с четвертого этажа, дворник или пожилая женщина, каждый день сидящая на скамейке в парке около вашего дома.

ПЕРВЫЙ ПОСТУЛАТ ПРАВИЛА НЕ ВСЕХ ПРИКОСНОВЕНИЙ ГЛАСИТ: ЛЮДИ ИЗ КРУГА ЧУЖИХ НЕ ДОЛЖНЫ ПРИКАСАТЬСЯ К РЕБЕНКУ, А ЕСЛИ ПРИКАСАЮТСЯ, ТО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПОПРОСИТЬ ИХ ОСТАНОВИТЬСЯ И ОТОЙТИ.

Здесь важно оговориться, что Чужой не равно плохой, злой или опасный. Чужой может быть любым, и, скорее всего, это обычный человек с хобби и интересными историями из жизни. Каждый Чужой знает, что нельзя трогать случайного ребенка, поскольку он для Чужого тоже «чужой». Но если первый постулат вдруг нарушается, значит, Чужой подзабыл о правилах телесной безопасности – и о них ему надо напомнить.

ВТОРОЙ ПОСТУЛАТ ПРАВИЛА НЕ ВСЕХ ПРИКОСНОВЕНИЙ: ВСЕ ДЕЙСТВИЯ ИЗ ПЕРЕЧНЯ «НЕТ, МНЕ НЕ НРАВИТСЯ, ОТОЙДИ» ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОТЧАС ОГРАНИЧЕНЫ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, НА КАКОМ КРУГЕ ДОВЕРИЯ ЖИВЕТ ТОТ, КТО ИХ СОВЕРШАЕТ.

Для ограничения подойдет фраза, которой перечень озаглавлен. Список вы составляете вместе с ребенком, внося то, что из соображений безопасности должно быть там априори (и не только прикосновения как таковые, а любые формы взаимодействия), и то, что предложит сам малыш: границы-то его – ему и виднее, что ему точно всегда не понравится.

Примерный перечень «Нет, мне нравится, отойди»:

• если поцелуи и объятия слишком долгие и крепкие; не соответствуют настроению; кажутся странными или необычными;

• если кто-то слишком близко сидит, пристально смотрит, тяжело дышит;

• если меня касаются необычными частями тела – спиной, животом, паховой областью;

• если раздеваются, просят раздеть или раздеться;

• если что-то делают со своим телом, глядя на меня или находясь рядом;

• если просят потрогать (не важно что, не важно кто и не важно где);

• если просят понюхать, полизать, подуть (не важно на что);

• если прикасаются к моим интимным частям тела (даже через одежду).

Запугивать не нужно. Спокойно и просто объясните, что по отношению к ребенку действия из перечня не должны совершаться никогда и ни при каких обстоятельствах. Если же что-то из этого делает другой ребенок, то он может не понимать или не знать, что поступает плохо. Но глобально это не важно. Важно – если что-то из списка происходит, ребенок должен твердо сказать:

Нет, мне не нравится, отойди.

Если что-то подобное случилось, об этом обязательно нужно рассказать родителям.

ТРЕТИЙ И ПОСЛЕДНИЙ ПОСТУЛАТ: ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ – НЕ ОТ

ЧУЖИХ И НЕ ИЗ ПЕРЕЧНЯ – ОЦЕНИВАЮТСЯ СУБЪЕКТИВНО, ИСХОДЯ ИЗ ТОГО, НАСКОЛЬКО ОНИ ПРИЯТНЫ, ОБЫЧНЫ, ПОНЯТНЫ, ЖЕЛАННЫ ИМЕННО СЕЙЧАС.

Объясните, что терпеть не нужно. Покажите, как спокойно и уверенно попросить прекратить делать что-то, что не нравится, – вы можете подобрать для этого свои нет-фразы и выучить их с ребенком: «Не делай так, мне неприятно», «Не трогай меня», «Я не хочу в это играть», «Я не буду этого делать».

Правило трех цветов

Правило трех цветов – это светофор телесной безопасности, он делит все взаимодействия с ребенком на три группы и помогает правильно применять предыдущие правила.

В Германии очень часто можно встретить воспитателя-мужчину. Даже страшно подумать, что он может мыть попу моему сыну. Я часто спрашиваю у него, кто моет, если покакал. Пока всегда говорит, что женщины.

Это ошибочная позиция, построенная на страхе и недоверии. Эти чувства можно передать ребенку, особенно если часто и с тревогой задавать подобные вопросы. Мужчины – прекрасные воспитатели! Работая в детских садах, я неоднократно убеждалась, что они показывают хороший пример детям и часто – в сравнении с воспитательницами-женщинами – веселее в играх, менее раздражительны и тревожны, а также реже склонны к гиперответственности.

Не нужно пестовать свою тревогу и передавать ее ребенку. 99 % жизни состоит из зеленых ситуаций – самых обычных, не несущих ничего, от чего стоит защищаться. Желтые ситуации – спорные, нужно остановиться, прислушаться к себе, подумать, точно ли все в порядке и точно ли не нарушаются правила, с которыми мы познакомились выше. Красные ситуации говорят, что взаимодействие нужно ограничивать.

Начнем с последних. **К красным** ситуациям относятся прикосновения Чужих и нарушения перечня «Нет, мне не нравится, отойди». **Что делать:** твердо и быстро ограничить взаимодействие при помощи нет-фразы, уйти, рассказать родителям. **Если ограничение не сработало:** убежать, позвать

на помощь, срочно рассказать родителям или любым хорошо знакомым взрослым. **Если нет возможности убежать или позвать на помощь:** кричать, кусаться, драться, брыкаться – сопротивляться любыми способами, привлекать внимание, чтобы все-таки убежать и позвать на помощь.

К желтым относятся ситуации, взаимодействие в которых неприятно ребенку, вызывает стыд или страх – за исключением взаимодействия по необходимости со взрослыми-специалистами из третьего круга доверия (осмотр врачом иногда вызывает не самые хорошие ощущения). **Что делать:** подумать, не нарушаются ли правила интимности и нижнего белья; понять, хочется ли, чтобы эти прикосновения продолжались. Если нарушаются и если не хочется – *и достаточно чего-то одного*, – спокойно ограничить взаимодействие уже выученными нет-фразами и продолжить его (при желании) в другом формате. После рассказать родителям об опыте, поделиться своими эмоциями. **Если ограничение не сработало:** уйти, сразу рассказать ближайшим взрослым, а потом и родителям.

Зеленые ситуации – наша обычная жизнь, в которой бывает всякое: кто-то делает глупости, говорит гадости, нечаянно задевает плечом. **Что делать:** не реагировать на все резко. Научите ребенка слушать себя и свои ощущения – это позволит ему грамотно выделять желтые ситуации из зеленых без ложных тревог, быть спокойным от уверенности, что легко может себя защитить, и интересно и вовлеченно проводить каждый свой день, получая максимум от общения с самыми разными людьми.

Эти четыре правила – интимности, нижнего белья, не всех прикосновений и трех цветов – должны быть поняты и хорошо усвоены ребенком. Недостаточно о них единожды рассказать. Возвращайтесь к ним снова и снова, как делаете, например, с правилами поведения за столом или на дороге. Неправильно взял ложку – напомнили, как нужно. Помыл за собой посуду – похвалили. Правила телесной безопасности мы точно так же интегрируем в свою жизнь и помним, что они обязательно должны соблюдаться и родителями.

Если вы объясняете правило не всех прикосновений, обсуждаете ценность близких отношений, а потом в гости приезжает троюродный дедушка и вы заставляете против воли целоваться и обниматься с ним, то нарушаете правило и проделываете брешь в границах ребенка, тем самым исподволь

снижая его способность защитить себя.

Меня ничему такому не учили. Мне было лет пять, а может и меньше, и подросток склонял меня к интимной связи. Я сама догадалась, что нужно делать, – просто закричала и убежала.

В садике был общий туалет, и как-то раз я выходила и встретила в дверях одногруппника. Он сказал, что не выпустит, пока не покажем друг другу то, что в трусиках. Я ответила: «Хорошо, но ты первый». Он отпустил дверь и начал снимать шорты, я его оттолкнула и выскочила. После этого в туалет ходила только с подружками.

Я знаю много таких историй. Но их, к сожалению, несравнимо меньше, чем тех, в которых девочки *не* догадались, как поступить, – пугались, замирали, никак не могли остановить происходящее. Если полового воспитания нет, а о границах и правилах безопасности с ребенком не говорят, то темперамент и вправду может спасти. Бойкие по природе дети действительно *могут* найтись, дать отпор, убежать. А могут и растеряться. И каков процент таких исходов в общей массе? Гораздо эффективнее не надеяться, что ребенок справится сам, а планомерно заниматься сексуальным просвещением. Особенно – скромных, тихих, послушных детей.

Оба случая описывают не веселую игру, а серьезное нарушение границ. Да, обеих спасла природная находчивость. Но девочки не обратились за помощью к воспитателю, не рассказали родителям, не получили поддержки – им пришлось самим переживать ситуацию, и травмирующая память о ней была пронесена через всю жизнь. Обидчики тоже не получили ни обратной связи о своем поведении, ни помощи. Поэтому хеппи-энд – на самом деле кажущийся. Чтобы сделать его реальным, применяйте правила телесной безопасности.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПОНИМАТЬ, ЧТО ПРАВИЛА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРАВА И ОСНОВА СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, НО И ОБЯЗАННОСТИ. ЗНАЕШЬ – СОБЛЮДАЙ: НЕ ПРИСТАВАЙ К ДРУГИМ ДЕТЯМ, НЕ ОБНИМАЙ НИКОГО НАСИЛЬНО, НЕ НАРУШАЙ ЗОНЫ ИНТИМНОСТИ, УВАЖАЙ ЧУЖИЕ ГРАНИЦЫ.

Правила телесной безопасности подходят для любых отношений ребенка, которых у него с рождения немало. Давайте посмотрим, какие они бывают, и остановимся подробнее на самых важных моментах.

Отношения с братьями и сестрами

Если дети в туалете рассматривают гениталии друг друга, соревнуются в длине пениса, хохочут над попами и писями, говорят разные «сексуальные» слова, порой имитируют секс в играх – и все это время от времени, а не постоянно и навязчиво – и при этом не чувствуют себя плохо, не нарушают своих и чужих границ, то все в порядке. Мы с вами уже поняли, что изучение своего и чужого тела – это нормально.

Однако сексуально окрашенные игры между сверстниками не нужно приравнивать к таким же играм между братьями и сестрами. Потому что между ними такое происходить не должно.

Табу на инцест редко проговаривается, но мы точно знаем: привлекать брата или сестру к сексуализированным действиям нельзя. Кровосмешение в современном обществе – это маргинальная практика, находящаяся под запретом, потому что способна разрушить психику ее участников.

Когда мои взрослые клиенты вспоминают детские сексуальные игры со сверстниками, то говорят что-то типа: «Вот дурачки мы были!», «Надо же, что удумали». Аналогичные же воспоминания с участием родных братьев или сестер уже совсем не такие радужные. Об этом рассказывают с отвращением, страхом, стыдом – ощущения на грани насилия. Поэтому мы, родители, должны уделить внимание взаимодействию своих разнополых детей. Предлагаю несколько простых превентивных мер.

1. Когда кто-то из однополых детей становится старше трех лет, отныне и навсегда они купаются и спят раздельно.

2. В правила телесной безопасности добавьте пункт о том, что все они касаются и брата или сестры. Если с их участием произошла красная или желтая ситуация – обязательно сказать родителям.

3. Если вы сами заметили такие ситуации, не игнорируйте их, но и не наказывайте детей. У вас есть пошаговая инструкция «Как вести себя, если кажется, что границы ребенка были нарушены» – воспользуйтесь.

4. После исполнения ее заветов постарайтесь не оставлять

регулярно и надолго разнополых детей наедине, особенно если разница в возрасте велика, а старший – мальчик.

Отношения с чужими взрослыми

В правилах телесной безопасности мы познакомились с кругами доверия и Чужими. Однако не всегда может быть понятно: это – Чужой или кто-то из второго или третьего круга? Можно действовать так: если взрослый не укладывается ни в один из кругов и при этом не совсем незнакомый (например, школьный завхоз), то перед любым взаимодействием с ним ребенок должен уточнить у родителей степень «чужести» человека, изложив обстоятельства, в которых предлагалось вступить в общение..

Расскажите ребенку, что наш мир, к сожалению, таков, что даже самые «свои» взрослые из первых двух кругов или взрослые-специалисты могут – **но очень-очень редко!** – вести себя непонятно и странно. И тогда ребенок должен ориентироваться на свои ощущения и применять правило трех цветов – оно самое важное, важнее любых кругов доверия и представлений о близости.

ВЗРОСЛЫЕ, НАРУШАЮЩИЕ ПРАВИЛА ТЕЛЕСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, – ЭТО ВСЕГДА КРАСНАЯ СИТУАЦИЯ, И ДЕЙСТВОВАТЬ НУЖНО ЧЕТКО ПО ИНСТРУКЦИИ, НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ И НЕ СОМНЕВАЯСЬ.

Важно формировать правильное отношение к взрослым. Да, существует авторитет и уважение. Дети взаимодействуют со взрослыми не на равных: нужно обращаться на «вы», слушаться, не перебивать, уступать место… Но к тому, что они говорят и делают, ребенок имеет право относиться критично. Имеет право не согласиться, отказаться, подвергнуть сомнению слова и действия, не подчиниться беспрекословно – особенно если заметил, что взрослый совершает откровенную глупость или плохой поступок… Ребенок должен иметь это право, чтобы при необходимости сказать любому взрослому твердое «Нет!».

Отношения с родителями

Да, и родители тоже могут нарушать границы детей – совершенно того не желая! Рассказываю, в каких простых

домашних ситуациях это может произойти, и рекомендую способы этого избежать.

Совместный сон

Пока ребенок находится на грудном вскармливании, раздельный или совместный сон – это выбор мамы. Есть множество факторов, влияющих на принятие решения: здоровье ребенка, его характер, неврологический статус, особенные потребности, взаимоотношения в семье. Но в первую очередь – комфорт мамы. Она должна высыпаться и чувствовать себя спокойно и уверенно.

Но вот ребенку исполнилось три, и практика совместного сна требует переоценки: действительно ли это необходимо? Зачастую она продолжается по инерции или потому, что сложно установить нужные границы с ребенком. Если есть проблемы с супругом или неудовлетворенные потребности в близком контакте у самой мамы, то совместный сон с малышом может стать способом отложить их решение. Что же касается психологической полезности происходящего для самого ребенка, то рекомендация однозначна: после трех лет у него должно быть свое пространство (если нет особых противопоказаний).

Совместное купание

Иногда это удобно: помыться вместе, чтобы не оставлять ребенка одного и не тратить драгоценное время. Но вновь водораздел пролегает на трех годах – это возраст, когда дистанция между родителями и ребенком должна увеличиваться. Это не жесткий закон, но чем взрослее ребенок, тем чаще спрашивайте себя обо всех бытовых ритуалах: зачем мы это делаем и почему именно так?

Голые родители при ребенке

К трем годам доступ к телу родителей должен начать ограничиваться (с этим и связаны две предыдущие рекомендации). Если в вашей семье принято жить открыто и свободно, то пробежать голышом после ванны в свою комнату – это нормально. Но подолгу разгуливать обнаженными перед ребенком – слишком большая эмоциональная нагрузка для него. Он уже не воспринимает вас так, как раньше, – не считает, что тело мамы будто создано для него одного, и младенческой потребности в контакте «кожа к коже» тоже уже нет. Начинает зарождаться сексуальность, появляется смутное понимание того, что мама – это взрослый человек, у нее есть своя психика, свои потребности и желания, свое тело. И максимальный доступ к

нему есть у ее мужа (партнера), но не у ребенка. Мама сама распоряжается своим телом и принадлежит только себе.

Это очень важное, хоть и не всегда приятное, открытие для ребенка. Оно станет катализатором развития многих психических функций и косвенно связано с будущим умением понимать и соблюдать правила. Обозначить сейчас границы – одна из задач родителей, и обычно она совпадает с их собственными потребностями. Помните, как важно ориентироваться на свои ощущения? Если почувствовали стеснение, неловкость в отношениях с ребенком, это может быть сигналом к тому, чтобы пересмотреть свое поведение. На консультации один папа сказал:

> Мне не нравится, что дочь приходит к нам в постель. Раньше было нормально, но сейчас как-то неуютно: я в трусах, а она с разбегу прыгает прямо на меня. Что делать?

Он точно отследил свою потребность установить новые границы. Родители решили договориться с ребенком о совместном валянии на диване только после ужина (в семье есть привычка вечером совместно смотреть фильм), когда папа будет одетым и готовым к тактильному контакту с ребенком.

Голый ребенок при родителях

Ориентируйтесь на потребности и чувства самого ребенка. Обычно естественная стеснительность возникает ближе к старшему дошкольному возрасту: дети начинают прикрываться, стесняться ходить голышом. Заметите такие проявления – ни в коем случае не шутите в стиле:

Наоборот, ловите подсказку: поговорите о границах, узнайте, как было бы комфортно самому ребенку. Вместе придумайте новые правила: нужно ли теперь стучаться в его комнату, хочет ли он мыться самостоятельно, будет ли сам разбирать свое нижнее белье и так далее.

Поцелуй в губы

Многие специалисты рекомендуют этого не делать. У ребенка и вправду есть множество других сладких мест для целования, а губы – это эрогенная зона. Ребенок видит по телевизору и в окружающем мире, что поцелуй в губы – это проявление сексуальной любви, и, на мой взгляд, это может стать излишней стимуляцией, особенно в отношениях с родителем противоположного пола. Во всяком случае, ребенка после трех лет я бы так целовать не рекомендовала.

Поцелуи и объятия между родителями

Любые проявления нежности и любви – лучший пример для детей. Тепленькие объятия, легкие поцелуи, прикосновения, галантные жесты и проявления заботы украшают любую семью. Ребенок видит, как устроены ваши отношения, и узнает, к чему нужно стремиться при построении собственных.

Но важно понимать грань между проявлениями любви и сексуальным возбуждением. Если чувствуете, что завелись при ребенке, то процесс нужно остановить или убрать из зоны видимости. Дело даже не в степени откровенности, а именно в состоянии возбуждения. Один и тот же поцелуй может быть проявлением нежной любви, а может – страстным приглашением к сексу (я не противопоставляю секс и любовь, а только подчеркиваю степень эротизированности момента). Рекомендация такая: все нежное, заботливое, мягкое – показывать; все сексуальное, страстное, эротичное – без ребенка.

Родительский секс

Секс в любом его проявлении при ребенке недопустим. Даже если кажется, что он совсем маленький или крепко спит на соседнем диванчике.

Ребенок, конечно, знает, что такое секс. Понимает, что родители им занимаются и от этого рождаются дети. Но секс – зона взрослых. Не потому, что это плохо или стыдно, а потому, что ребенок должен быть огражден от такой информации: его психика не в состоянии переварить взрослое возбуждение.

Ограждение от взрослой сексуальности

Итак, мы, родители, не рассказываем детям о своем сексуальном опыте – ни прошлом, ни настоящем – и не демонстрируем сексуальный, эротический аспект своих отношений. Не обсуждаем секс других взрослых. В присутствии

сына или дочки не мастурбируем, не смотрим порнографию. Не надеемся, что не поймут или не заметят.

Когда ребенок спросит, занимаемся ли мы сексом, ответим:

Да, мы тоже занимаемся сексом, потому что любим друг друга и потому что мы взрослые люди.

Но ребенок растет, и попыток осмыслить факт и саму возможность родительского секса будет больше.

Папа вставил в тебя свой пенис?

У папы есть сперма?

А вы что, тоже используете презервативы?

Отвечаем мягко, спокойно, с улыбкой – только «да» или «нет», без подробностей.

Важно! Такой подход не отменяет разговоров о сексе, беременности и обо всем ином, что должен знать ребенок сообразно современному подходу к половому воспитанию. Но все это мы обсуждаем, не пользуясь примерами из опыта своей сексуальной жизни, – только теоретические или абстрактные иллюстрации.

Не нужно рассказывать и о своих предыдущих партнерах и отношениях. Специально скрывать информацию незачем, но если эти люди остались в прошлом и никак не касаются ребенка, то их смутные образы в его голове просто ни к чему.

Если мы не будем тщательно ограждать ребенка от взрослой сексуальности, то он переполнится сложной информацией, с которой ему не справиться. Напряжение будет копиться, тревога – повышаться. Все это ударит по эмоциональному состоянию и поведению: ребенок может стать скрытным, нервным, агрессивным; может начать навязчиво мастурбировать, грызть ногти, выдирать волосы; могут проявиться психосоматические заболевания. (Если вы – родитель ребенка, грызущего ногти, то не волнуйтесь: причины могут быть разными.)

Не страшно, если малыш случайно увидел ваш секс или подслушал лишнего, – что с этим делать, вы уже знаете. Однако *постоянное* присутствие проявлений взрослой сексуальности в его

жизни очень опасно и приравнивается к сексуализированному насилию.

Еще раз пробежимся по самому главному

1. Периодические игры в секс, шутки и интерес к друг другу в детском коллективе – это нормально, так изучается тело. Главное, чтобы в это время не нарушались границы, не было принуждения, неприятных эмоций, шока, навязчивости.

2. Если кажется, что границы ребенка нарушены, воспользуйтесь трехшаговой инструкцией из этой главы: успокойтесь – узнайте детали – просветите.

3. Внедрите в свою жизнь правила телесной безопасности и постоянно актуализируйте в игровой форме. Их алгоритмы должны быть понятны и доведены до автоматизма. Не внушайте ребенку тревогу, не рисуйте мир полным ужасов. Используйте метод кругов доверия, чтобы объяснить разницу между близкими, знакомыми и чужими. Выучите нет-фразы для ограничения действий других людей. Не полагайтесь на то, что ребенок сам догадается, как правильно действовать в спорной или опасной ситуации..

4. Если воспитываете разнополых детей, обратите внимание на превентивные меры, которые позволят избежать сексуализированных игр между братьями и сестрами.

5. Сформируйте правильное отношение к взрослым: уважение к ним не должно отменять критическое осмысление их поступков. Если любой взрослый нарушает правила телесной безопасности – это всегда красная ситуация.

6. Прислушайтесь к своим ощущениям и подумайте, не пора ли изменить привычные правила взаимодействия внутри семьи на более комфортные для всех.

7. Полностью оградите ребенка от взрослой

сексуальности. Не прибегайте к табу – просто контролируйте себя и свое поведение.

Глава 6, в которой мы произносим слово «мастурбация» и перестаем ее бояться

Нравится нам это или нет (а вообще-то нравится), но *этим* занимаются все: дети, подростки, взрослые люди – и это абсолютно нормально. Для ребенка мастурбация – способ развития сексуальности, знакомство с функциями половых органов. Дети невинны в этом занятии: их тело – как и тело каждого – любит получать удовольствие, и в разумных пределах так и должно быть.

Дети носятся друг за другом или с ветром в ушах спускаются с горы на велике, потому что это восторг, эндорфины (прозванные гормонами счастья не просто так), радость движения, обожание возможностей своего тела. Ковыряются в песке, перекладывают камушки и мелкие предметы – их пальчики хотят получать как можно больше сенсорной информации, потому что развиваются. Дети любят себя трогать – и не только гениталии! – потому что *познают себя*. Их сексуальность формируется и развивается так же, как и мелкая моторика или умение читать. Они знакомятся с ощущениями тела, в том числе чтобы в будущем захотеть заниматься сексом и задуматься о собственном ребенке. А это в некотором смысле и есть цель человеческой жизни – во всяком случае, ее биологической составляющей.

Что такое «мастурбация» и зачем мы сделали из нее табу

Термином «мастурбация» обозначают стимуляцию собственных гениталий. Дети теребят, трут, трогают, сдавливают – и это приносит удовольствие. Они даже могут испытывать оргазм, похожий на «взрослый».

Еще у мамы в животике созревающий плод умеет сосать пальчик, может взаимодействовать со своими половыми органами – трогать пенис или клитор. И обратите внимание: его там за это никто не ругает!

У истории табуирования мастурбации долгий и непростой путь: от идеи греховности – через идею болезненности – к сравнительно недавнему (лишь в XX веке) выходу из международного перечня заболеваний. Современная же наука доказала пользу мастурбации для психики и здоровья мужчин и женщин.

Мастурбация была табуирована по разным причинам. Одна из них – понимание необходимости сохранять репродуктивное здоровье при поверхностных представлениях о физиологии человека. Это сейчас мы более или менее знаем свою анатомию, а всего сто лет назад эта сфера почти полностью состояла из белых пятен и была наполнена мифами и народными представлениями. Прочитайте небольшой отрывок из «Записок юного врача» Булгакова:

– А сахар?! – воскликнула Анна Николаевна. – Расскажите про сахар, Пелагея Ивановна!

Пелагея Ивановна прикрыла заслонку и заговорила, потупившись:

– Приезжаю я в то же Дульцево к роженице…

– Это Дульцево – знаменитое место, – не удержался фельдшер и добавил: – Виноват! Продолжайте, коллега!

– Ну, понятное дело, исследую, – продолжала коллега Пелагея Ивановна, – чувствую под шипцами в родовом канале что-то непонятное… то рассыпчатое, то кусочки… Оказывается – сахар-рафинад!

– Вот и анекдот! – торжественно заметил Демьян Лукич.

– Поз-вольте… ничего не понимаю…

– Бабка! – отозвалась Пелагея Ивановна. – Знахарка научила. Роды, говорит, у ей трудные. Младенчик не

хочет выходить на божий свет. Стало быть, нужно его выманить. Вот они, значит, его на сладкое и выманивали!

Репродуктивная система – очень тонкий механизм. Грязными руками туда нельзя – в прямом и переносном смысле. Гениталии, частично покрытые нежной слизистой оболочкой, крайне чувствительны к инфекциям и повреждениям. И от них, таких хрупких, зависит продолжение человеческого рода. Что предпринять для эффективной защиты, если просвещение как метод еще не появилось? Мышление былых эпох подсказало: оградить от *любого* вмешательства. Заботу и бережность воспитать сложнее, чем вызвать страх, а угроза смертельной опасности и несчастий кажется более рабочим методом, чем какие-то там долгие объяснения. Вот функцию таких угроз, как правило, и выполняют в обществе существующие табу.

Давайте рассмотрим несколько таких запретительных мифов и разоблачим их с позиций просвещенного жителя XIX века.

Миф первый. Беременной нельзя ни на что смотреть и ничего трогать – а то молоко скиснет и скотина сдохнет. За ним скрывается необходимость избавить вынашивающую женщину от тяжелых хозяйственных работ. Если не напугать, отдыхать ей никто не позволит – не принято по крестьянскому укладу.

Миф второй. Менструирующую женщину нужно изолировать: ей нельзя никуда ходить, ее нельзя никому трогать, а мужчинам на нее даже смотреть нельзя – ослепнут! За ним скрывается знание, что риск передачи инфекции во время полового акта при менструации увеличивается. В прошлом, чтобы сохранить здоровье женщины, ее нужно было буквально прятать от мужчин, воспитанных таким образом, что их половое влечение контролировалось только страхом смерти или увечий. Хорошо, что те каноны мировосприятия давно отжили!

Миф третий. Секс – это кошмар и разврат. Он должен существовать только для рождения детей. Раньше не было горячей воды и мыла в достатке, презервативов и других способов контрацепции. А вот огромного количества страданий и смертей от заболеваний, передающихся половым путем, было в избытке. Настоящие эпидемии! Жесточайший запрет на сексуальность – единственное, что могло остановить болезни и смерть при отсутствии общих для всего человечества правил, помогающих регулировать поведение.

Миф четвертый. Мастурбация – это грех, болезнь; глаза видеть перестанут, а на ладонях вырастут волосы. Детей

клали на жесткие кровати без матрасов, туго пеленали влажными простынями, чтобы «остудить», ставили пиявок на гениталии… К сожалению, все это – тоже неумелые попытки наших прародителей защитить малышей. Представьте: век эдак XVII, и в мире не то чтобы нет ни одной мысли о сексуальном просвещении – в нем нет ничего, что хоть как-то походило бы на гигиену и санитарные нормы. Вопрос: во сколько сантиметров будет слой грязи на руках мастурбирующего человека?

Женщина, много чего повидавшая
(*В ужасе ахает.*)

Добавьте сюда отсутствие антибиотиков, засилье инфекций и повальные смерти от них. Увы, мастурбация просто не могла не стать табу: «тронешь *там* – и все, капут» – самая короткая формула для быстрого управления поведением. Другое дело, что в этих вопросах чем короче и проще – тем вреднее.

НО МИР ИЗМЕНИЛСЯ. МЫ СТАЛИ ГРАМОТНЕЕ, ЗДОРОВЕЕ. СЕЙЧАС У НАС СОВЕРШЕННО ДРУГОЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ И СОВСЕМ ДРУГОЕ МЫШЛЕНИЕ. И НАМ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНЫ ТАКИЕ ЖЕСТКИЕ ТАБУ – У НАС ЕСТЬ ПРОСВЕЩЕНИЕ И ЗНАНИЯ. МЫ ЗАБОТИМСЯ ДРУГ О ДРУГЕ, ЛЮБИМ, РАЗВИВАЕМСЯ, РЕАЛИЗУЕМСЯ, УЧИМСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ И ДАРИТЬ СЧАСТЬЕ ДРУГИМ – А НЕ ТОЛЬКО ВЫЖИВАЕМ И РАЗМНОЖАЕМСЯ. НА МЕСТО ТАБУ ПРИХОДЯТ ПОНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ.

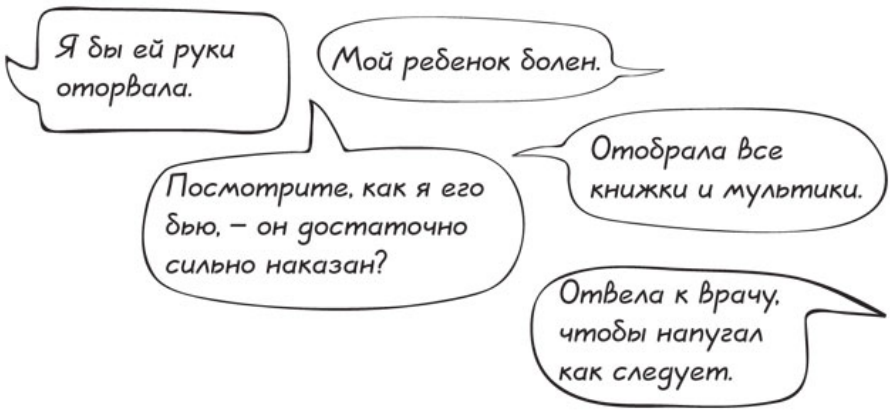
Мы не шарахаемся от беременной, а окружаем ее поддержкой и отправляем в отпуск. Мы не испытываем отвращение к женщине с менструацией и не стыдимся ее, а обеспечиваем ей покой и даем хорошие средства гигиены. Мы не запрещаем секс, а пользуемся контрацепцией, знаем про осознанное и вербальное согласие, умеем любить и контролировать себя. Мы не пугаем ребенка тем, что от мастурбации у него отвалятся руки и пенис, а объясняем ему необходимые правила поведения и гигиены.

У нас нет задачи развенчать все устои и привнести полный хаос в жизнь. Хочется лишь регулировать наше поведение более экологичными и добрыми способами. Вместо табу – просвещение, вместо наказаний – доверительный разговор, донесение смыслов и необходимых ценностей.

Беременность, менструация, секс, мастурбация – естественные и нормальные процессы. И у нас есть достаточно

инструментов, чтобы адекватно интегрировать их в свою жизнь. А еще мы умеем критически осмыслять, размышлять и анализировать информацию, в том числе связанную с телесностью и сексуальностью.

Несмотря на это, я получаю сотни сообщений о детской мастурбации в таком ключе:


Я бы ей руки оторвала.
Мой ребенок болен.
Посмотрите, как я его бью, – он достаточно сильно наказан?
Отобрала все книжки и мультики.
Отвела к врачу, чтобы напугал как следует.

Такие реакции для ребенка очень травматичны, а их последствия для психики разрушительны – в отличие от самой мастурбации, чье положительное влияние на психику и организм, повторюсь, научно доказано.

Как правильно реагировать на детскую мастурбацию

Вы уже знаете, что проговаривать чувства – крайне важно. Ситуации с мастурбацией – такие же, как и остальные, и в них тоже нужно помочь ребенку осознать свое состояние.

> **Молодая и слегка испуганная мамочка**
> Но я стыжусь действий дочери, и никакие знания не помогут! Хотя… После рассказа о том, что скрывается за табу, я, кажется, больше не злюсь… Действительно: если это естественная потребность, как можно сердиться?

В данном случае стыд или неловкость – нормально. Часто мы ощущаем их, чтобы неосознанно контролировать себя и чтобы наши собственные дети были под защитой – есть такой психобиологический механизм. А если бы мы не стыдились?..

> **Женщина, много чего повидавшая**
> Кошмар бы был. Все бы и сексами друг перед другом занимались, и мастурбировали бы напропалую. Стыдоба!

Вполне вероятно, так бы и было. Сами по себе эти действия неплохие и нестыдные, но могут стать такими в присутствии другого и в отсутствие необходимых правил. Эту информацию и необходимо донести ребенку. Впрочем, она уже и так уложена в правила интимности и нижнего белья.

> **Молодая и слегка испуганная мамочка**
> Но как именно объяснить про мастурбацию ребенку? Чтобы и правила усвоил, и не испытывал потом стыда и сложностей в этой сфере?

Инструкция. Воспользуйтесь ею, когда вы увидите, что ваш ребенок мастурбирует.

Шаг 1

Не ругайте, не наказывайте, не стыдите, не обвиняйте, не демонстрируйте сильные эмоциональные реакции, не применяйте силу, не игнорируйте, не уходите. **Обсудите чувства и ощущения ребенка:** помогите ему понять, почему он это делает и что испытывает.

Шаг 2

Проговорите ребенку свои чувства и впечатления.

Например:

Малыш, я стесняюсь, когда вижу, как ты себя трогаешь. Мне становится неловко и немного стыдно. Это происходит со мной, потому что трогать свой пенис (свою вульву), изучать его (ее) – это очень интимный процесс. А помнишь, что мы с тобой знаем про интимное? Интимное – части тела под трусиками и маечкой, и наше с ними взаимодействие должно быть скрыто от посторонних. Я знаю, что тебе приятно и интересно трогать себя там. Это абсолютно нормально, и ты можешь так делать. Но важно помнить, что другим людям это видеть не нужно.

Шаг 3

Выучите (или напомните) правила:

1. трогаем себя только чистыми руками;

2. трогаем себя аккуратно и нежно: грубо сдавливать или интенсивно тереть опасно, потому что поверхность гениталий очень тонкая и чувствительная;

3. делаем это наедине с собой – в ванной или в своей комнате.

Шаг 4

Восполните пробелы в знаниях ребенка по темам полового воспитания. Как – уже знаете: беседы, книжки, анатомические атласы, открытость ко всем вопросам.

Шаг 5

Запаситесь терпением и приготовьтесь к тому, что такие разговоры будут регулярны. Ребенок еще не умеет себя контролировать, он будет забывать ваши слова и снова и снова трогать себя на виду у всех. А также не мыть руки после прогулки, не убирать игрушки, громоздить грязную посуду в раковину – и многое другое.

ДЕТИ УЧАТСЯ ВЗРОСЛЫМ ПРАВИЛАМ ПОСТЕПЕННО. ИМ ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО МНОГО ВРЕМЕНИ, А НАМ – СТОЛЬ ЖЕ МНОГО ЛЮБВИ И ТЕРПЕНИЯ.

Обучить ребенка правилам мастурбации могут попытаться помешать старшие родственники – бабушки и дедушки. Они не читали этой книги и не знают, что с ребенком все в порядке, а мастурбация не болезнь и не грех. Они могут по старинке ругаться, запрещать, запугивать, рассказывать жуткие байки про «А вот один мальчик крутил-крутил – и открутил» и тем существенно путать карты. Но не будьте категоричными: абсолютно нормально, что человек в возрасте имеет другие убеждения и другое восприятие. Здорово, если получится диалог. Можно подробно и аргументированно объяснить свою точку зрения и обязательно предложить альтернативы действия: не ругаем, а объясняем, как принято. Бабушку пугает не сам подход к восприятию мастурбации, а ощущение, что процесс пускается на самотек. Но это не так, у вас есть четкий план – так посвятите в него всех остальных членов семьи.

Как отличить нормальную мастурбацию от навязчивой

Итак, дети рассматривают себя, трогают, хихикают, получают удовольствие как от самих ощущений, так и от процесса познания, иногда даже сосредоточены на нем и зачастую не готовы так просто от него отступиться. Увидите что-то подобное – пользуйтесь инструкцией. Если кажется, что уж *слишком* интересно, спросите себя, точно ли малыш хорошо знает устройство своего тела и названия половых органов. Удовлетворите избыток любопытства совместным рассматриванием книг, обсуждением анатомии, разбором появляющихся вопросов, проговариванием правил интимности и нижнего белья. И помните: никаких «заболеешь», «отсохнет», «сломается», «отвинтишь» – наши отношения строятся на принципах доверия, и запугивания не нужны.

Давайте посмотрим, что еще о мастурбации детей рассказывали родители, приходившие ко мне на консультации.

Шестилетний мальчик мастурбирует уже три года, объясняет, что ему хочется это делать; обещает прекратить – но снова трогает себя, говорит, что ему стыдно, но не может остановиться.

Если *обещает прекратить*, значит, его уже привели к мысли, что трогать себя – неправильно и под запретом. Возможно, именно это и провоцирует частую мастурбацию. Уделите внимание половому воспитанию и научите ребенка спокойно воспринимать ощущения своего тела.

Дочери только три, она уже мастурбирует – правда, в основном перед сном, а когда видит маму, сразу перестает и очень нервничает, что была поймана с поличным.

Выражение *поймана с поличным* настораживает. Трогать себя перед сном не преступление, а нормальное поведение нормального ребенка. Я бы порекомендовала добавить дополнительные успокаивающие ритуалы, которые можно проводить уже в кровати: ласковый массаж, добрые разговоры, обсуждение прошедшего дня. И – как вы уже наверняка

догадались – начать заниматься половым воспитанием.

Ребенку почти четыре; сначала просто постоянно сосал большой палец, а теперь одновременно с этим сует вторую руку себе в трусы и так засыпает и даже смотрит мультики; ругань и разговоры не помогают, и есть подозрение, что в детском саду ведет себя так же.

Сначала палец, затем мастурбация – все говорит о том, что ребенок тревожен, чем-то обеспокоен и не может справиться с внутренним миром. Контейнирование, проговаривание чувств, половое воспитание – и все встанет на свои места.

Все время, когда голый или в трусах, руки заняты пенисом.

Мальчикам очень интересно, что же умеет делать этот интересный пенис! Рассказывайте об этом чудесном половом органе, удовлетворяйте любопытство, занимайтесь половым воспитанием – и любопытство станет меньше. Ребенок все равно будет себя трогать – это нормально и правильно! – но не *все время*.

Девочка с четырех месяцев при помощи мастурбации пытается успокоиться или уснуть; продолжается уже два года – попытки отвлечь не помогают, а разговаривать еще бессмысленно – слишком маленькая.

Слишком маленькая – большое заблуждение. Ребенок с самого рождения нуждается в объясняющих словах матери. Разговоры, объятия – любой контакт помогает справиться с внутренним напряжением. Мастурбация должна удовлетворять всего лишь потребность в познании собственных половых органов, а справляться с тревогой и волнениями призваны помогать контейнирование и эмоциональное воспитание.

Подытожим: подобные ситуации, когда дети регулярно трогают себя перед сном или «рукой в трусах» сопровождают другие действия, говорят, что ребенок ищет способ самоуспокоения в собственном теле, потому что не до конца замечает и понимает свои чувства, перегружен впечатлениями, испытывает повышенную тревожность. Еще это может быть

реакцией на новые обстоятельства (пошел в садик, родился младший ребенок – подсказкой будет *резкое* начало мастурбации) или признаком того, что эмоциональный контакт с мамой нарушен.

Вот как это работает: устал, занервничал, переполняют эмоции – и успокаивается, пытается снять накопившееся напряжение с помощью посасывания пальца или мастурбации. Дополнительным критерием того, что мастурбация стала способом справиться с волнением, может являться ранний возраст ребенка – до трех лет. Проверьте себя, проанализировав моменты, в которые чаще всего происходит мастурбация: соотносятся ли они с ситуациями повышенной тревоги, утомления, возбужденности? Если нет, то, возможно, вы совершенно зря переживаете. А если да, то абзац ниже – для вас.

Здесь нет сложностей с мастурбацией как таковой, но есть – в детско-родительских отношениях. Что должны сделать родители? Понять, что проблема не в том, что ребенок делает что-то неправильное, а в том, что его что-то беспокоит и нужна помощь. И помочь. Быть рядом, в контакте, включенными в происходящее; свои чувства успокоить и при необходимости проговорить, а чувства ребенка объяснить. Помните о контейнировании, развивайте эмоциональный интеллект малыша, обучайте другим способам справляться с тревогой и стрессом, будьте открыты к его вопросам и эмоциональным потребностям, запишитесь на консультацию к психологу.

Бывает и так, что мастурбация может быть спровоцирована физическим дискомфортом в области гениталий. Если там долгое время болело, зудело, чесалось, если были какие-то медицинские трудности, то ребенок постоянно пытался справиться с ощущениями, был в сильном напряжении. Когда проблемы со здоровьем решились, на их место пришла мастурбация, вызванная длительным вниманием к половым органам. В этой ситуации делаем все из списка выше, а психолог потребуется, чтобы помочь пережить прошлый болезненный опыт.

Если же заметили, что ребенок при вашем появлении резко обрывает свои действия и ведет себя как застуканный за чем-то неприличным, снизьте градус напряжения.

Я заметила, что ты быстро прячешь ручки, когда я прихожу. Ты трогала свою вульву, потому что ее приятно погладить или просто подержать руки там, да? В этом нет ничего страшного, все в порядке. Я точно не буду ругаться. Лучше я тебе кое-что расскажу.

И дальше – про правила интимности, гигиену, чистые руки, мягкие прикосновения, названия и устройство всего. Отличной идеей будет ввести правило стука в дверь детской.

Но как же все-таки отличить навязчивую форму мастурбации от ее нормальных проявлений, которые могут быть такими разными? Если она отнимает слишком много времени, нарушает привычный распорядок дня, блокирует другую деятельность или настолько интенсивная, что появляется риск повредить гениталии, а ребенок продолжает мастурбировать, несмотря на то что уже не получает приятных ощущений, то мы можем говорить о том, что мастурбация навязчивая. Важным критерием будет и раздражительность в ответ на попытки остановить процесс.

В своей практике я встречалась с такими причинами навязчивой мастурбации:

1. отсутствие или дефицит тактильного контакта в отношениях с мамой;
2. отстраненное поведение мамы, ее невключенность в процессы ребенка;
3. излишне контролирующий стиль воспитания, повышенная тревожность мамы;
4. органические поражения нервной системы;
5. сексуализация ребенка: нарушение границ его тела, насильственные действия в его сторону, открытая сексуальная жизнь родителей.

Навязчивая мастурбация однозначно требует похода к психологу. Специалист поможет установить причины, наметит план по исправлению ситуации, проконсультирует и вас как родителей. Пока вы проходите лечение, окружите ребенка удвоенной заботой. В конкретный момент мастурбации можете аккуратно отнять его ручки от гениталий, мягко переключить внимание на игру, чтение, совместное занятие. Обязательно помогайте ребенку отдохнуть после сложных дней и восстановиться, будьте вместе, занимайтесь спокойными делами, много разговаривайте – и выполняйте рекомендации психолога.

Родители надевали мне в сад колготки на два размера меньше, а сверху – рейтузы, и они между ног комкались. Это страшно бесило и мешало, и я постоянно дергала этот комок. Так и пришел ко мне оргазм еще в детском саду, и мне это очень понравилось. Я не просто

изучала, я получала удовольствие – и уже в детсадовском возрасте.

Это воспоминания уже взрослой женщины, доказывающие, что мастурбация играет роль в становлении сексуальности. Она помогает понять не только устройство и функционал своего тела, но и познакомиться с важными ощущениями. В наших родительских силах сделать все, чтобы этот естественный и важный процесс протекал в спокойных, доброжелательных условиях, без стыда и запретов, но с правилами.

И да, в воспоминании верно передана суть: девочки уже с самого раннего возраста могут получать достаточно яркий оргазм. Это нормально и физиологично. Но напоминает нам, что мастурбация – это не только удовольствие и познание. Она всегда сопряжена с набором чувств, который должен быть объяснен ребенку, чтобы он не испугался и не сохранил этот испуг в своей сексуальности. Так что без вашей помощи и поддержки детской мастурбации никак не обойтись.

Еще раз пробежимся по самому главному

1. Мастурбация – это нормально. И детская тоже. С ее помощью развивается сексуальность, познаются половые органы и те ощущения, что они могут дарить. Доказано, что мастурбация полезна. Табу на нее связаны с низким уровнем просвещения и знаний в области анатомии, физиологии и медицины.

2. Современный человек в первую очередь руководствуется не табу, а знаниями. Эмпатия и развитое мышление помогают нам отказываться от мифов, связанных с телесностью и сексуальностью.

3. Научите ребенка правилам при помощи инструкции из этой главы. Терпеливо повторяйте их каждый раз, когда будете видеть, как ваш малыш мастурбирует. Ребенок, трогающий и изучающий свои гениталии, получающий от этого удовольствие, не требует осмотра врачом или психологом.

4. С большой долей вероятности мастурбация вашего ребенка является нормальной.

Глава 7, в которой мы бесстрашно выходим в интернет и противостоим порнографии

Безопасность в интернет-пространстве – очень важный вопрос современного воспитания. Дети огромное количество времени проводят в соцсетях, мессенджерах, онлайн-играх и часто сталкиваются с контентом, к которому не готовы. Но интернет – данность, которая неотъемлемо встроилась в современную жизнь. И наша задача – оградить ребенка от того, от чего получится, и подготовить к тому, с чем ему неизбежно придется иметь дело.

Основа информационной безопасности ребенка – это…

- не полный запрет гаджетов;
- не тотальная блокировка интернета;
- не бесконечная перепроверка истории браузера;
- не закручивание гаек и не казарменный режим.

ОСНОВА ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА – ЭТО ДОВЕРИЕ К РОДИТЕЛЯМ. ОСНОВА ЛЮБОЙ ДРУГОЙ БЕЗОПАСНОСТИ – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ, СЕКСУАЛЬНОЙ – ТОЖЕ.

Мы уже знаем, как важно обозначать интимные части тела настоящими названиями. Для ребенка это знак, что тема не запретная, и он сможет правильно рассказать о том, что произошло, не пытаясь это скрыть как нечто стыдное:

Мама, я увидел в интернете картинку мужчины с голым пенисом!

Уже в дошкольном возрасте ребенок пользуется интернетом. Самое время рассказать о вредных сайтах и плохих людях. Дайте понять, что не страшно, если он увидел что-то на тему секса или сам проявил интерес и загуглил. Договоритесь о простом правиле: «Увидел – испугался, удивился, застеснялся, шокирован – расскажи!»

Ты уже умеешь пользоваться интернетом и можешь случайно столкнуться с информацией, которая не предназначена для тебя. Она может быть интересной, хоть и страшноватой, но детям такое смотреть нельзя. Если ты увидел что-то непонятное или тебя что-то насторожило, испугало, заставило почувствовать стыд или отвращение – обязательно расскажи. Я смогу объяснить, что это значит и как правильно поступить с этим знанием.

Со школьниками мы можем быть более откровенными. Они впервые увидят порнографию, когда им не будет еще десяти:

покажут друзья, случайно откроется ненужная ссылка, всплывет баннер.

Ты уже знаешь, как устроены половые органы, откуда берутся дети и что такое секс, – мы много об этом читали и разговаривали. Сейчас ты активно пользуешься интернетом, общаешься с друзьями и уже видел или скоро увидишь откровенные сцены. Это могут быть картинки, ролики просто с голыми людьми или с теми, кто занимается сексом. Это может вызвать сильные эмоции. Но там много неправды. Я расскажу подробнее, когда ты захочешь. Просто дай знать. А если увидишь раньше, чем пообщаемся, не переживай: просмотр какого-то видео не может сделать тебя хуже. Просто приходи, и обсудим все вопросы, которые появились.

Нам страшно, что такие разговоры спровоцируют ребенка на прицельный просмотр порнографии. Но ребенок все равно рано или поздно ее увидит. И действительно, скорее всего, в начальной школе. Так что есть выбор: рассказать *до* и успеть подготовить, оказать поддержку, убедиться, что со всеми вопросами он придет к вам, – или *после*, когда ребенок *уже* испытает массу неприятных чувств и, возможно, ему будет уже нелегко открыться.

Когда и как рассказать о порнографии

Когда – определит ребенок. Он спросит напрямую или проявит к теме опосредованный интерес, и тогда вы сможете помочь ему справиться с информацией. У младшего школьника, вероятно, просто увидите соответствующий запрос в истории браузера.

Недавно проходили такой опыт с дочкой. Ей семь. Обнаружила в ее телефоне, что она набирала запрос в браузере про секс. Я перешла по нему – вывалились видео, помеченные как просмотренные. Мы спокойно пообщались, я объяснила, что контент из таких роликов черпать не нужно. Вроде договорились. Но через какое-то время я случайно наткнулась в истории, что она снова – и уже несколько дней подряд – смотрит порно, причем по таким запросам, что меня вынесло не по-детски, а когда успокоилась, снова проговорили, но боюсь теперь, что для нее это станет травмой.

Когда ребенок набирает свой первый запрос про секс – что-то его к тому подтолкнуло. Возможно, что-то непривычное увидел или услышал, рассказали одноклассники. Вдумайтесь: он никогда не видел, как это происходит. Никогда не видел половой член или вульву, не представлял, как происходит секс, не знал, что люди могут делать друг с другом. И вот увидел порнографию. Что испытал? Шок. Это что-то кошмарное, ужасное, стыдное, притягательное – ребенка буквально разрывает от чувств. А теперь добавим к этому мамин гнев и получим огромное напряжение, приправленное виной и страхом перед наказанием. Но мы вряд ли хотим для ребенка такого коктейля чувств. Он столкнулся с чем-то новым и пугающим – так дайте же ему утешение и успокоение.

Помогите понять эти переживания, поговорите мягко и ласково. Не ругайте, не пугайте, поговорите, объясните – но пока без подробностей. Общение с подростком уже должно быть открытым и полным – это позволит вывести ребенка из-под негативного влияния порноконтента. Дальше изложу основные мысли, которые стоит раскрыть в этом разговоре.

1. Порнография – это ненастоящие отношения и ненастоящий секс. В реальной жизни между людьми такого не

происходит. Это выдумка – фильм, снятый исключительно для взрослых. В основном там показана неправда, все остальное преувеличено, идеализировано или, наоборот, вульгаризировано. Неправдоподобно выглядят сами люди, их тела, лица, половые органы: в жизни гениталии не бывают ни такого размера, ни такого цвета, а кожа вокруг них не может быть идеально гладкой и однотонной. Искажен и процесс – длительность полового акта (чаще всего это монтажные склейки), бесконечные смены поз, усиленное возбуждение. Все это влияет на понимание секса как явления и может не только сложиться в опасно деформированное представление, но и оставить след в самовосприятии подростка, породив многочисленные комплексы.

2. Порнография – это способ быстро испытать возбуждение. Можно рассказать, как устроен человеческий мозг и какую роль играют зеркальные нейроны: если какой-то человек зевнет, то другому тоже захочется. Так работает и порнография: фильм демонстрирует возбуждение, и оно передается смотрящему. Но в чем подвох, почему это плохо?

Помнишь, мы говорили о сексе и об отношениях? Секс – это проявление любви двух взрослых людей и очень важный канал общения. Люди получают удовольствие от секса, если испытывают взаимную симпатию, нежность, доверие и хотят сделать партнеру приятно. Как ты думаешь, актеры порнографических фильмов что-то чувствуют друг к другу? Вряд ли, правда? Настоящее занятие любовью требует внимания и времени. В этом процессе взрослые учатся чувствовать другого, понимать его желания. Порнография же предлагает только быстрое и самое примитивное удовлетворение. Она не учит настоящему сексу и не помогает в отношениях: регулярно просматривая такие ролики, человек привыкает ни во что не вникать и ничего особо не делать. Как тебе кажется, полезно ли это? Похоже на реальную жизнь? Как бы ты хотел, чтобы было в твоих будущих отношениях?

Одна из задач переходного возраста – осмыслять мир и философствовать. Что ж, это отличная пища для ума: пусть отношение к порнографии станет продуктом его интеллектуальной деятельности. А вы помогите в этих рассуждениях. Это не значит, что нужно обсуждать позы и технику секса! От взрослой сексуальности мы ограждаем. Но

поговорить о смысле и значении – пожалуйста.

3. Порнография искажает модель отношений мужчины и женщины. Обычно транслируются сюжеты, в которых мужчина доминирует, использует женщину, может унижать ее, проявлять жестокость. Здесь нет ни одной картинки взаимного уважения, любви, согласия, понимания границ, зато есть сцены принуждения и даже откровенного издевательства. И все это подается так, будто может принести женщине удовольствие.

4. Порнография нарушает все правила, которые мы обсуждали выше. О какой интимности может идти речь, когда порноактеры играют сцены, делают дубли, их снимают операторы, на съемочной площадке присутствует достаточно много людей, с первых секунд мы видим обнаженные тела, а потом этот фильм показывают миллионной аудитории? Если бы порнография была человеком, то любое взаимодействие с ней было бы красной ситуацией, из которой нужно бежать как можно дальше.

5. Порнография ничему не учит. Но грустная правда в том, что подростки достаточно часто смотрят эти ролики с образовательной целью. Так расскажите им, где еще можно раздобыть информацию, причем без искажений. Самый главный источник – это партнер. Только разговаривая с ним, можно узнать, что ему нравится, что хотелось бы попробовать и что и как вообще бывает. Также можно пользоваться проверенной надежной информацией: книгами, лекциями по сексуальному просвещению, специальными видео для подростков – все это сейчас доступно.

Очень опасным становятся «ТикТок» и «Лайк». Это основные ресурсы для самовыражения детей. Там они выкладывают свои ролики, и я тревожусь, что это может привлекать педофилов. Посмотрела, кто просматривает видео сына. Среди фолловеров – три мужика, показавшихся странноватыми. Написала им, попросила удалиться из подписчиков ребенка. Объяснила почему. Восприняли нормально.

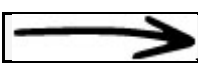
Плохие люди существуют, и это факт. Попадаются они и в соцсетях. Распространите круги доверия на интернет-общение, объясните, что в Сети Чужие фактически все – если мы не связаны с ними общим делом, игрой, коммуникацией. Дайте четкую инструкцию, как вести себя с Чужими-взрослыми в интернете.

Если тебе написал незнакомый и ты видишь, что он старше, – заблокируй, не отвечая и не вступая в диалог. Обычно взрослые знают, что им не стоит общаться с детьми в интернете. Поэтому есть вероятность, что они делают это, желая совершить нечто, нарушающее наши правила безопасности. Сначала это может казаться невероятным – они всегда стараются войти в доверие. Но не нужно давать им возможность поступить плохо. Блокируй сразу. А после этого расскажи родителям.

Возьмите у ребенка разрешение периодически просматривать его подписчиков и контакты в личных сообщениях или директе, чтобы помочь в соблюдении этой инструкции, – примерно до подросткового возраста это может быть полезно. При этом пообещайте не нарушать границы и не читать сами диалоги – и сдержите слово.

А как реагировать, если видишь, что почти десятилетний сын смотрит порнографию и говорит, что ему нравится? Объяснили уже, что эти видео очень вирусные и от них система глючит (кстати, так потом и было). Поговорили о безопасности, о беременности, о согласии и несогласии партнера. Что еще? Как отвадить?

Что ребенок знает о сексе? На каком уровне владеет знаниями по темам полового воспитания? Скорее всего, здесь много интереса, который нужно удовлетворить просветительскими разговорами. Обязательно обсудите неправдоподобность секса в порнографии и остальные темы. Ребенок чувствует сексуальное возбуждение, и, возможно, его слишком много. Нужно исследовать среду и разбираться в том, чем это напряжение вызвано.



Еще раз пробежимся по самому главному

1. Не нужно блокировать интернет и отбирать телефон – просто научите правильно им пользоваться и грамотно реагировать на неподходящий контент.

2. Ребенок в любом случае столкнется с

порнографией еще до десяти лет. Подготовьте его к этому заранее. Когда это случится, будьте открыты и рядом, чтобы утешить и помочь переварить переживания.

3. Расскажите подростку о том, почему на порнографию не следует ориентироваться, чтобы узнать, как строить отношения и заниматься сексом. Привлекайте его к размышлениям на эти темы.

4. Распространите на интернет-пространство правила телесной безопасности и круги доверия. Проинструктируйте, как вести себя с Чужими в соцсетях. Не нарушайте право ребенка на приватность переписки.

Окончание путешествия, после которого все только начинается

Вот мы и подошли к концу путешествия за новым знанием о собственном ребенке, его теле и сексуальности. Надеюсь, вы не восприняли эту книгу как сборник директив. Все мои советы и рекомендации – лишь возможные варианты.

Только *вы* по-настоящему знаете и чувствуете своего ребенка. А разные источники информации нужны, чтобы гармонично интегрировать полученные знания в жизнь. Каким-то советам решите следовать дословно, а что-то захотите подкорректировать для вашей ситуации, мировоззрения и – самое главное – в соответствии с потребностями вашего ребенка. Единственное, на чем по-настоящему настаиваю: будьте чутки и внимательны. Очень простой вопрос

что сейчас чувствует мой ребенок и в чем нуждается?

подскажет выход, даже если поначалу кажется, что ответа вы не знаете.

Чуткости и внимательности я бы хотела пожелать вам и в отношении себя.

– эти формулы слишком уж въелись в сознание. Да, мы умеем ругать себя и быть недовольными своими действиями. Но к пониманию ситуации это приводит редко. Помните, что у вас есть *собственные* чувства и вы не меньше своего ребенка нуждаетесь в поддержке, когда сталкиваетесь с необычными и сложными ситуациями. Берегите себя! Даже маленькая остановка посреди привычной рутины и минутное внимание к себе поможет обрести ресурс. Мы часто действуем по инерции, но стоит только вслушаться в собственные желания – и открываются новые решения.

Вы имеете право на время. Не всегда возможно сразу дать нужный ответ, правильно помочь, грамотно отреагировать – не страшно. Возьмите паузу, чтобы осмыслить ситуацию, обратиться за подмогой: к партнеру, родителям, книге или к самому себе.

Вы имеете право и на ошибку. Неизвестно даже, кто для ребенка будет более ценным – совершенный родитель, у которого все четко и как надо, или родитель, который попадает в сложные ситуации и умеет с ними справляться. Наша великая драгоценность – язык – всегда с нами. А значит, мы можем объяснить свои действия, попросить прощения, вернуться к разговору, во всем разобраться и все исправить.

Жизнь большая и сложная. Конечно, мы можем молчать и игнорировать трудности, бояться непонятного опыта и прятаться от него, защищать старые идеи, на основе которых воспитывали нас, – а можем и строить новое, осмысляя прошлый опыт, признавая современную действительность и понимая, какую цель ставим.

Я хотела показать вам мир любви, проводить в него. Уверена, что человеческие отношения могут быть глубокими и нежными, благопристойными снаружи и открыто-доверительными внутри. Тепло и безопасность в семье – необходимый фундамент для развития каждого из нас. В дальний путь всегда приятнее выходить из тихой гавани – и в нее же возвращаться после странствий.

Понимание ценности любви, доверия и уважения – это семена, которые ребенок выносит из родительской семьи, чтобы посадить уже в собственном саду. Будет здорово, если мы сможем быть щедры на зерна и заранее расскажем, как нужно за ними ухаживать.

Желаю вам успехов – и в добрый путь!

Для тех, кто хочет идти дальше

Я составила список ресурсов и дополнительной литературы, к которому вы можете обратиться, если есть желание углубиться в тему. Он очень примерный. На современном рынке – огромный выбор всего, поэтому я просто расставляю маркеры.

Начните с нормализации темы сексуальной сферы для себя. Чаще всего о половом воспитании с детьми начинают говорить мамы, поэтому и книгу советую соответствующую – **«Как хочет женщина» Эмили Нагоски**. Она поможет обратить внимание на свое тело и желания. Если мы научимся принимать собственную сексуальность, то и с детской будет разобраться намного проще!

В своем блоге в «Инстаграме» **@mamam.tut** я регулярно затрагиваю тему полового воспитания. Рекомендую блог **@sexinforia**: грамотно и деликатно **Юлия Ярмоленко** рассказывает о половом воспитании детей и всех нас, взрослых. В сети много блогеров, открыто говорящих о теле и сексуальности, так что вы легко найдете подходящих. Вы можете посмотреть эти известные каналы: **@sexology_vasilenko**, **@masha_davay**, **@filippova.sexolog**. Но не забывайте сверяться с литературными источниками, своими ощущениями и критическим мышлением.

Теперь о детских книгах. В них легко и просто говорится о сложных вещах: на мой взгляд, для мамы и папы это целительно так же, как для их детей – полезно и интересно.

В тему полового воспитания легко заходить через тему анатомии. Для младших дошкольников выбирайте интерактивные книги с клапанами и крупными рисунками. В этом возрасте детям намного важнее играть, чем познавать, поэтому здорово, если есть любые увлекающие элементы: наклейки, постеры, окошки, говорящие или раскладывающиеся элементы.

Там не обязательно должна быть представлена информация о половой системе. Просто было бы здорово пробудить интерес ребенка к собственному телу и начать этот интерес удовлетворять. Я не буду рекомендовать конкретные книги: их очень много на современном рынке. Выбирайте по своим ощущениям: иллюстрации не должны вас пугать, информация должна соответствовать возрасту – важно не перегрузить ребенка: ему должно быть интересно, а не скучно.

Для **средних дошкольников** можно ориентироваться на информативность, интерактивность и красоту издания. Последнее несет очень важный посыл: книга о теле – красивая и ценная, как и само тело.

1. **Элен Дрювер.** Анатомия
2. **Ричард Уолкер.** Тело человека. Интерактивная книга-панорама

Для старших дошкольников и младших школьников мы по большей мере ориентируемся на информативность и понятность.

1. **Анна Клейборн.** Человеческое тело. Невероятное путешествие вокруг и внутри
2. **Дэвид Маколи.** Как мы устроены. Путеводитель по человеческому организму

После книжек по анатомии можно переходить к книгам о половом воспитании.

К сожалению, почти во всех будут неточности или ошибки.

Не нужно искать идеальную книгу. Просто помните, что медицинскую информацию, на основании которой вы принимаете решения о своем здоровье, лучше черпать из специализированной литературы. Любые же неточности, которые вы встретите в этих книжках, или советы, которые покажутся не очень удачными, используйте как темы для обсуждения с ребенком. Параллельно поговорите о важности критического мышления.

Для маленьких

1. **Ларс Данесков.** Кто у мамы в животике. Для тех, кто скоро станет старшей сестренкой или братиком
2. **Кэти Дейнс.** Откуда берутся дети
3. **Роби Г. Харрис.** Давай поговорим про ЭТО

Для среднего дошкольного возраста

1. **Анна Герцог.** Не в капусте и не аист
2. **Элен Дрювер.** Рождение. Интерактивный атлас с клапанами и резными иллюстрациями
3. **Роби Г. Харрис.** Давай поговорим о том, откуда берутся дети
4. **Юлия Ярмоленко.** Интимный ликбез с родителями и без

Для дополнительного чтения

В этих книгах нет подробного описания и названий половых органов, но зато, читая эти книги совместно, вы сможете многое обсудить:

1. **Ирина Данилова.** Бабушка, что такое с…?
2. **Гжегож Касдепке.** Наши чувства УЖАС! Или история о том, откуда берутся дети

Когда ребенку будет 9–11 лет, можно предлагать книги, готовящие к подростковому возрасту. Пожалуйста, не думайте, что литература все сделает за вас. Она – для совместного чтения. Ваше отношение очень значимо, так что преодолевайте смущение от тем полового воспитания вместе с ребенком, и это станет для него сигналом: с близким я могу говорить обо всем, что меня волнует. Прочитав одну-две книги, можете предложить ребенку что-то на самостоятельное изучение, но однозначно дайте понять, что открыты для любых вопросов.

1. **Эллен Стекен Даль и Нина Брокманн.** Только для девочек! Период взросления: изменения фигуры, перепады настроения, новые желания и как это пережить
2. **Марава Ибрагим.** Твое личное тело: 50 советов от девчонки, которая повзрослела

3. **Лена Климова.** Настоящая девчонка. Книга о тебе
4. **Анита Найк.** Как взрослеют девочки
5. **Кортни Макавинта, Андреа Вандер Плайм.** Ты имеешь значение: как девочке выстроить границы
6. **Лив Стремквист.** Плод познания
7. **Скотт Тоднем.** Как устроены мальчики. О переменах в росте, весе, голосе, а также о гигиене и питании
8. **Рут Томпсон.** У тебя еще не начались?
9. **Элиз Тьебо.** Месячные: твое личное приключение
10. **Фил Уилкинсон.** Как взрослеют мальчики
11. **Ник Фишер.** У тебя мужское достоинство
12. **Роби Харрис.** Давай поговорим про отношения
13. **Клара Хенри.** Да, у меня эти дни. А что?
14. **Мишель Хоуп.** Как рассказать дочке о взрослении, половом созревании и сексе

Еще вы наверняка встретите книги **Евгения Кащенко**. Я бы рекомендовала только ту, что предназначена для родителей, в соавторстве с Анной Котеневой, – **«Половое воспитание для детей и подростков. Познавательное пособие для родителей»**, даже одну главу из нее: особый интерес в ней представляют вопросы подростков, заданные анонимно. Я думаю, многим родителям кажется нереальным, что их детей уже в 13 лет могут волновать вопросы анального секса и контрацепции. Так вот – могут. И это самые обычные, здоровые, воспитанные дети.

Список книг для тех, кто хочет идти дальше, я заканчиваю собственно научными трудами, на которые я опиралась во время написания книги.

1. **Алексеев Б. Е.** Полоролевое поведение и его акцентуации
2. **Белопольская Н. Л.** Половозрастная идентификация. Методика исследования детского самосознания
3. **Бендас Т. В.** Гендерная психология
4. **Винникотт Д. В.** Маленькие дети и их матери
5. **Виртц У.** Убийство души: Инцест и терапия
6. **Выготский Л. С.** Психология развития человека
7. **Гальперин П. Я.** Лекции по психологии
8. Мальчики и девочки: реалии социализации
9. **Мид М.** Культура и мир детства. Избранные произведения
10. **Филиппова Г. Г.** Психология материнства
11. **Шпиц Р.** Психоанализ раннего детского возраста
12. **Эльконин Д. Б.** Психология игры
13. **Эрик Г. Эриксон.** Детство и общество
14. **Янг Р. М.** Эдипов комплекс

Статьи

1. **Выготский Л. С.** Игра и ее роль в психическом развитии ребенка
2. **Каган В. Е.** Когнитивные и эмоциональные аспекты гендерных установок у детей 3–7 лет
3. **Кейсмент П., перевод З. Баблоян.** Ненависть и контейнирование
4. **Ожигова Л. Н.** Гендерная идентичность личности. Диссертация
5. **О'Шонесси, перевод З. Баблоян.** Мемориальный очерк о теории мышления У. Р. Биона

Терминологический словарик

Гендер – «социальный пол». ВОЗ определяет гендер как описание тех характеристик мужчин и женщин, которые являются социально приобретенными, например норм, ролей и существующих между ними отношений. Гендерные ожидания варьируются в разных культурах и могут меняться со временем.

Интериоризация – буквально переводится как «переход извне внутрь»; формирование стабильных структурно-функциональных единиц сознания через усвоение внешних действий с предметами и овладение внешними знаковыми средствами (например, формирование внутренней речи из внешней речи). Иногда расширенно трактуется в смысле любого усвоения информации, знаний, ролей, ценностных предпочтений и т. п.

Классическая модель семьи – это живущие на одной территории мужчина и женщина, находящиеся в семейных отношениях, связанные узами брака, и их дети. Расширенная модель семьи – это все родственники, входящие в эту семейную систему (и которые могут жить в другом пространстве). Это не единственно возможный и правильный вариант, но я в основном пишу о классической модели, потому что именно она соответствует нашему внутреннему, психологическому, представлению о семье.

Контейнирование – то, что мама, а потом и папа делают с недифференцируемыми ощущениями ребенка. Они помогают их переработать, осознать, каким-либо образом оценить; будто одалживая свою психику, реагируют на действия ребенка, помогая выдержать и понять происходящее, и ребенок через реакцию взрослых получает информацию о своем состоянии.

Маскулинность и феминность – комплекс психологических и характерологических особенностей, обусловленных в основном культурой и традициями, которые приписываются социумом соответственно мужчинам и женщинам. Раньше эти качества считались полярными, но сейчас стало понятно, что они гармонично сочетаются в каждом. Объем и насыщенность каждой из особенностей в конкретном человеке определяется множеством факторов.

Мастурбация – получение удовольствия от взаимодействия с гениталиями. Это слово в отношении детей многим кажется не очень уместным: оно часто ассоциируется с порнографией, к тому же мы думаем, что дети не могут испытывать сексуального возбуждения. Но они испытывают, хоть оно и отличается от взрослого. А слово «мастурбация» – самое обычное, не отягощенное значением особой развратности. Под мастурбацией в этой книге мы имеем в виду любое взаимодействие с гениталиями, доступное ребенку (сжимание, трение, прикосновения), и получение от этого удовольствия (не обязательно оргазмического характера).

Недифференцируемые ощущения – весь комплекс импульсов, эмоций, чувств, физиологических и психологических ощущений, которые испытывает маленький ребенок, не будучи в состоянии их понять, переварить, разделить на категории, соотнести и оценить. Чем младше ребенок, тем хаотичнее эти ощущения.

Пол – внешние и внутренние особенности, отличающие мужчин и женщин, обусловленные набором различных признаков: морфологических, физиологических, биохимических, поведенческих. В некоторых случаях организм развивается нетипично: если у человека есть определенные хромосомные, гормональные особенности или особенности строения половых органов, то его относят к интерсекс-людям. Например, у человека может не быть матки или будет матка, но также будут яички – вариаций довольно много.

Полиамория – одна из форм согласованной немоногамии, система этических взглядов на любовь, допускающая возможность существования любовных отношений у одного человека с несколькими людьми одновременно, с согласия и одобрения всех участников этих отношений.

Полоролевая (гендерная) идентичность – процесс и результат обретения ребенком психологических и поведенческих особенностей человека определенного пола. В процессе развития ребенок наблюдает за родителями, близкими людьми разных полов, знакомыми, известными людьми – и комбинирует в себе набор «мужских» и «женских» качеств, исходя из собственных уникальных потребностей в них. Так ребенок постепенно сознает себя как человека того или другого гендера и начинает соответствующим образом выглядеть, думать, вести и проявлять

себя как человек определенного гендера.

Проекция – механизм психологической защиты, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Человек приписывает кому-то или чему-то собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и пр., полагая, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри самого себя.

Проективная идентификация – психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Заключается в бессознательной попытке одного человека влиять на другого таким образом, чтобы этот другой вел себя в соответствии с бессознательной фантазией данного человека о внутреннем мире другого.

Психика – это субъективный образ объективного мира, отражающий, как мы ощущаем, чувствуем, понимаем окружающее – и каким именно образом. Психика человека обеспечивает активное взаимодействие его с окружающим миром. Классическим определением считается такое: «Психика – это свойство живой высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом картины этого мира и регуляции на этой основе своего поведения и деятельности».

Репродуктивная система – комплекс органов, отвечающих за половое размножение и обеспечивающих процесс оплодотворения.

Сексуализированное насилие – то же, что сексуальное. Но в профессиональном сообществе принято использовать именно этот термин, чтобы присвоить прилагательному «сексуальное» исключительно положительный смысл, значение, связанное только с удовольствием и позитивным взаимодействием, и со временем отказаться от использования его в словосочетании «сексуальное насилие».

Сексуализированность общества проявляется в огромном количестве информации сексуального характера, находящейся в открытом доступе. Невозможно оградить ребенка от регулярного столкновения с недетским контентом и с «сексуальным шумом»: рекламными вывесками, клипами, шутками о сексе по радио и т. д.

Сексуальная ориентация – характеристика влечения человека (эмоционального, романтического, сексуального или эротического) к другим людям по критерию принадлежности к гендеру. Чаще всего выделяют три сексуальные ориентации: гетеросексуальную (когда есть влечение к противоположному полу), гомосексуальную (влечение только к своему полу), бисексуальную (когда привлекают люди обоих полов). Понятие сексуальной ориентации прошло большой путь в истории человечества и сейчас наконец получает правильное определение и наполнение. Она складывается из различных факторов – генетических, психологических, физиологических, а потому не может быть навязана, в нее нельзя «играть», ее нельзя «воспитать». Человек может долгое время не знать о своей ориентации и не осознавать ее. Понятие «сексуальная ориентация» тесно связано с понятием «полоролевая идентичность».

Сексуальное насилие – любой сексуальный акт или попытка его совершить; нежелательные сексуальные замечания или заигрывания; любые действия против сексуальности человека с использованием принуждения, совершаемые любым человеком независимо от его взаимоотношений с жертвой, в любом месте, включая дом и работу, но не ограничиваясь ими (определение ВОЗ).

Сексуальность человека, по классическому определению Г. Б. Дерягина, – это совокупность биологических, психофизиологических, душевных и эмоциональных реакций, переживаний и поступков человека, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения. Я же использую расширенное определение, имея в виду под сексуальностью ту сферу жизни, которая охватывает все аспекты самоощущения и поведения человека, связанные с гендерным самоопределением и половым влечением. Важно понимать, что сексуальность неотделима от полоролевого поведения, так как, по сути, является частью поведения репродуктивного, включающего половое и родительское поведение. В понятие сексуальности также включены все возможные аспекты самоощущения – телесные, поведенческие, эмоциональные, когнитивные, ролевые и т. д.

Холдинг – это «ансамбль» всего внимания, которым ребенок окружен с рождения, все психологические и физические аспекты заботы, все взаимодействие, которое происходит между ним и

мамой на всех возможных уровнях: эмоциональном, телесном, интеллектуальном.

Эрогенные зоны – зоны тела, как правило, с повышенным количеством нервных окончаний, прикосновения к которым вызывают чувство сексуального возбуждения, удовольствие. Эрогенные зоны у каждого индивидуальны, но чаще всего к ним относятся гениталии, грудь, губы, шея, внутренняя часть бедра. У некоторых людей к эрогенным зонам относятся спина, живот, ягодицы, уши и т. д.

Названия частей половых органов

Анус – анальное отверстие, задний проход, отверстие в нижнем конце пищеварительного тракта животного или человека. Оно используется для того, чтобы удалить из организма экскременты, а также чтобы удерживать экскременты в прямой кишке до момента опорожнения.

Влагалище (вагина) – непарный внутренний половой орган женщины, выглядящий как мышечно-эластичная трубка, соединяющий вход во влагалище и матку. Расположено в малом тазу и служит для выведения из организма менструальных и вагинальных выделений, осуществления вагинальных половых актов. Выполняет копулятивную (участвует в оплодотворении) и родовую функцию.

Вульва – видимая часть женских половых органов. Объединяет малые и большие половые губы, клитор, вход во влагалище, наружное отверстие уретры. Большие и малые половые губы могут иметь различные формы и размеры. Строение вульвы индивидуально у каждой девочки.

Гениталии – то же, что половые органы, как женские, так и мужские.

Мошонка – наружный половой орган мужчины. Представляет из себя кожно-мышечный мешочек, в котором располагаются яички.

Половой член (пенис) – наружный половой орган мужчины. В нем находится мочеиспускательный канал. Используется организмом для выведения мочи, спермы и совершения полового

акта. У каждого строение пениса индивидуально.

Уретра (мочеиспускательный канал) – орган мочеполовой системы человека и других позвоночных животных, соединяющий мочевой пузырь с внешней средой. Он служит у особей обоего пола для мочеиспускания – выведения мочи из мочевого пузыря наружу, а у особей мужского пола еще и для семяизвержения – выведения во внешнюю среду вне процесса мочеиспускания семенной жидкости (спермы), содержащей мужские половые клетки (сперматозоиды).

Ягодицы – находящаяся ниже спины часть туловища человека, состоящая из мягких тканей задней и латеральных поверхностей таза, на которую садятся.

Над книгой работали

Руководитель редакционной группы *Полина Властовская*
Ведущий редактор *Анна Штерн*
Литературный редактор *Дарья Анацко*
Научный редактор *Дарья Давыдова*
Арт-директор *Елизавета Краснова*
Дизайнер макета и обложки *Катерина Беляева*
Корректоры *Светлана Липовицкая, Татьяна Бессонова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru

notes

Сноски

1

Ого! Незнакомое слово? Его значение есть в словарике в конце книги. Такие термины, расшифровку которых можно подглядеть, во всей книжке будут выделены так же. (*Здесь и далее прим. ред.*)

2

Непривычно для русского уха. Однако в странах Америки для называния половых органов и сексуальных акций часто используют слова из лексико-тематической группы «Еда». Например, эвфемизмами to drink / to eat (выпить, съесть) партнер может обозначить для другого свое желание сексуального с ним взаимодействия.

3

Лев Семенович Выготский (1896–1934) – советский психолог.

4

Петр Яковлевич Гальперин (1902–1988) – советский психолог.

5

Уилфред Рупрехт Бион (1897–1979) – представитель британской школы психоанализа.

6

Дональд Вудс Винникотт (1896–1971) – британский педиатр и детский психоаналитик.

7

Рене Арпад Шпиц (1887–1974) – австро-американский психоаналитик.

8

Гарри Фредерик Харлоу (1906–1982) – американский психолог.